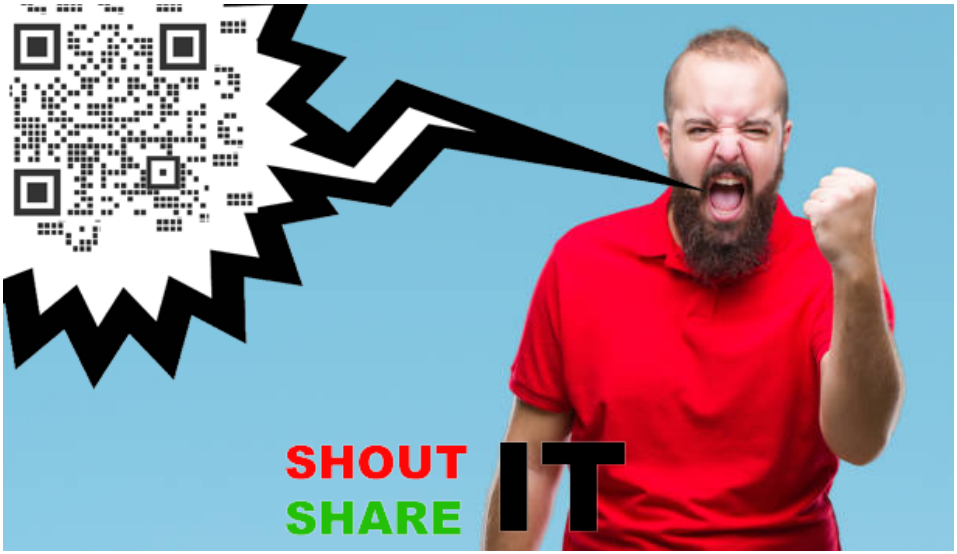
Уроки шеф-повара

ГОТОВИМ РЫБУ И МОРЕПРОДУКТЫ

От ведущих ТВ-программы
«Спросите повара»


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Рыба – один из древнейших продуктов в рационе человека. Традиционная русская кухня включает в себя множество рыбных блюд: уха, пироги с рыбной начинкой, отварная осетрина, караси в сметане… Однако в наши дни в рыбной кулинарии все отчетливее чувствуется влияние французских и средиземноморских традиций. В этой книге признанные мастера кулинарии делятся с вами своими лучшими рецептами блюд из рыбы и морепродуктов. Открыв любой из ее разделов, вы сможете выбрать понравившиеся рецепты, а готовить помогут советы профессионалов, полезная информация о продуктах и в некоторых случаях иллюстрированное фотографиями пошаговое руководство.

- Готовим рыбу и морепродукты
  - ○
  - ○
  - ○ Авторы рецептов
  - ○ Рыбные закуски и салаты
    - ■
    - ■ Карпаччо из тунца с овощами и цитрусовым соусом
    - ■ Карпаччо из помидоров с муссом из копченого лосося
    - ■ Рулеты из дорады на свекольном карпаччо
    - ■ Рулет из красной рыбы в лаваше
    - ■ Ломтики лосося с помидорами конфи и гренками
    - ■ Медальоны из лосося под облепиховой заправкой
    - ■ Ролл с четырьмя видами рыбы
    - ■ Ролл с морским угрем и огурцом
    - ■ Заливное из рыбы и овощей с соусом хрен
    - ■ Сашими из лосося с трюфельным маслом и яйцом-пашот
    - ■ Террин из лосося со свежим огурцом и горчичным соусом
    - ■ Филе палтуса с огуречной лапшой и грейпфрутом
    - ■ Сашими-салат из сибаса
    - ■ Салат с копченым угрем и соусом унаги
    - ■ Салат с копченой форелью и молодым

картофелем
- «Оливье» с копченым лососем и красной икрой
- Копченый сом с пикантной сальсой из овощей

- Блюда из морской рыбы
  -
  - Филе лосося со сладким перцем и красным луком
  - Филе лосося в соусе терияки с овощами
  - Филе лосося в кунжуте
  - Шашлык из лосося с травами и свежими овощами
  - Стейк лосося с томленым шпинатом и беконом
  - Пельмени с лососем в сливочном соусе с раковыми шейками
  - Филе сибаса, запеченное с морепродуктами
  - Филе сибаса на гриле с картофельным пюре и овощами
  - Филе сибаса по-тайски
  - Филе палтуса с помидорами черри и базиликом
  - Палтус с шафранным соусом
  - Жареное филе дорады со спаржей
  - Филе дорады с овощами
  - Дорада с апельсинами и тимьяном в пергаменте
  - Филе трески в зеленой хлебной пасте с картофельным пюре
  - Филе морского окуня со спаржей и грибным капучино
  - Филе камбалы с пюре из сельдерея и соусом бер блан
  - Молоки в белом вине
- Блюда из пресноводной рыбы
  -
  - Запеченная радужная форель с маслинами и картофелем
  - Радужная форель, запеченная в фольге с травами и лимоном
  - Шницель из судака с картофелем и сметанным соусом
  - Судак, запеченный с брокколи, креветками и пряными травами
  - Судак в кляре с бочонками из картофеля в огуречном рассоле
  - Тефтели из судака в грибном соусе с рисом и овощами

- Балык осетра со спаржей и соусом из перепелиных яиц
- Осетрина, запеченная с грибами и картофелем под сметанным соусом
- Филе щуки с яичным соусом
- Филе сома, тушенное с луком и помидорами
- Корюшка вареная

○ Креветки и крабы

-
- Маринованные креветки с зеленым салатом и сальсой из авокадо
- Салат из коктейльных креветок с клубникой и авокадо
- Салат с креветками и молодой фасолью под анчоусным маслом
- Салат с креветками и яйцом в мешочек под пряным соусом
- Тигровые креветки с тартаром из авокадо и жюльеном из имбиря
- Теплый салат с креветками чили
- Тигровые креветки с лимонно-чесночным соусом и зеленым салатом
- Креветки бокано
- Хрустящие креветки с соусом чили манго
- Креветки по-тайски
- Жареные креветки с имбирем
- Жареные креветки с коньяком
- Креветки в кляре с миндалем
- Креветки в кисло-сладком соусе
- Креветки в беконе с ананасовым чатни
- Ризотто с креветками и авокадо
- Тигровые креветки с рисовой лапшой и овощами
- Тиан из краба
- Капучино из краба
- Жюльен из свежих овощей с крабом
- Крабовый салат с запеченными овощами
- Салат «Венгерский» с крабом
- Фаланги краба под голландским соусом
- Жареные крабовые рулетики

○ Кальмары и осьминоги

-
- Кольца кальмара с соусом тартар
- Салат с кальмарами и шиитаке под имбирно-лаймовой заправкой

- Салат с копченым кальмаром
- Мини-кальмары с пюре из зеленого горошка
- Мини-кальмары в белом вине на хрустящих тостах
- Кальмары с овощами и грибами шиитаке
- Обжаренные кальмары с баклажанами по-пармски
- Кальмары гриль с зеленым яблоком и соусом терияки
- Фаршированные кальмары с соусом из мидий
- Осьминоги в белом вине
- Мини-осьминоги на вертеле

○ Мидии, устрицы, морские гребешки

-
- Паштет из мидий
- Мидии с луком-пореем в томатной сальсе
- Мидии с луком-шалотом, томленным в белом вине
- Мидии с персиками и пеперони
- Запеченные мидии в остром соусе
- Пельмени с мидиями
- Устрицы, запеченные со шпинатом
- Салат из свежих овощей с морским гребешком
- Тартар из морских гребешков с мятным манго
- Крем-брюле из морских гребешков с мятным соусом бешамель
- Морские гребешки в соусе марсала
- Морские гребешки в пармской ветчине
- Гратен из морских гребешков и кальмаров
- Морские гребешки в шафранном соусе
- Горячая закуска из морских гребешков

○ Морепродукты ассорти

-
- Ассорти из морепродуктов с овечьим сыром и тостами
- Морской коктейль в шотах
- Салат с маринованными морепродуктами и пикантными тостами
- Салат из морепродуктов с соусом карри
- Севиче из морепродуктов с помидорами в кисло-сладком соусе
- Отварные морепродукты с песто из кинзы
- Теплый салат с морепродуктами
- Теплые артишоки с морепродуктами

- Теплый салат с морепродуктами, редисом и фенхелем
- Суп с морепродуктами
- Кокот с морепродуктами
- Морепродукты с брокколи и соевым соусом
- Морепродукты темпура с пикантным соусом
- Морепродукты карри
- Ассорти из морепродуктов с овощами вок и соусом из кинзы
- Морепродукты в пергаменте
- Шашлычки якитори из морепродуктов
- Котлетки из морепродуктов
- Плов с морепродуктами
- Рис с морепродуктами
- Лапша удон с морепродуктами
- Рисовая лапша с морепродуктами

- notes
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8
  - 9

Готовим рыбу и морепродукты *Уроки шеф-повара*

© ООО «Шефик», 2012
© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2012
© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru), 2014

Рыба – один из древнейших продуктов в рационе человека. В наши дни в приморских странах и регионах дары моря составляют основу местной кухни. Популярна рыбная кулинария и в тех районах, где развито речное рыболовство, а выловленные в реках пресноводные раки ничуть не уступают своим морским собратьям – крабам и лангустам. Впрочем, и там, где рыболовство исторически не развито, блюда из привозной или разводимой искусственно рыбы пользуются неизменной популярностью. Это неудивительно, ведь рыба является прекрасным источником белка (который усваивается намного легче, чем белок мяса), витаминов группы В и минералов, а также столь необходимых человеческому организму веществ, как калий, магний и фосфор. В рыбьей печени повышено содержание витаминов А, D и Е, а морская рыба и морепродукты богаты йодом и фтором. Примечательно, что рыбий жир гораздо более полезен, чем животный, так как содержит незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты. Именно поэтому диетологи настоятельно рекомендуют включать в повседневное меню блюда, приготовленные из даров моря.

Традиционная русская кухня включает в себя множество рыбных блюд: уха, пироги с рыбной начинкой, отварная осетрина, караси в сметане, тельное… Однако в наши дни в рыбной кулинарии все отчетливее чувствуется влияние французских и средиземноморских традиций. Определенную роль в этом сыграла ресторанная кухня, где традиционно рыбные блюда готовятся в соответствии с правилами итальянской, французской, греческой, испанской кухонь… Именно поэтому сегодня мы отдаем предпочтение блюдам из свежей или охлажденной, а не замороженной или соленой рыбы, а среди способов кулинарной обработки лидируют запекание и приготовление на пару, а не традиционные отваривание и жарка.

При приготовлении рыбных блюд важно помнить, что благородная рыба не требует слишком долгой термической

обработки. Стейк лосося, например, жарится буквально 1–2 минуты с каждой стороны – и он готов! Внутри стейк останется сочным и нежным, а снаружи успеет покрыться аппетитной золотистой корочкой. Но если жарить его 10 и более минут – неминуемо станет сухим и потеряет свой великолепный вкус.

То же простое, но важное правило действует и в отношении морепродуктов. Время их приготовления составляет считаные минуты – именно в этом случае сохраняется изумительно нежный естественный вкус креветок и морских гребешков, мидий и кальмаров…

В этой книге собраны рецепты блюд из рыбы и морепродуктов на каждый день и для торжественного застолья из арсенала лучших московских поваров. Холодные и горячие закуски, аппетитные салаты, роскошные горячие блюда, сытная лапша или ризотто – каждый найдет для себя подходящий рецепт, а подробная пошаговая инструкция поможет без каких-либо затруднений приготовить блюда, достойные банкетного стола.

P.S. Все рецепты в книге рассчитаны на 4 порции. Для каждого блюда указано количество калорий, содержащееся в его 100 граммах, а также время, затраченное автором рецепта на его приготовление. Последнее следует воспринимать не как строго заданную норму, а, скорее, как ориентир и цель, к которой стоит стремиться.

Авторы рецептов

Константин Ивлев

В ресторанном бизнесе с 1993 г. В разные годы шеф-повар столичных ресторанов «Репортер», «Ностальжи», VIP-21, «Бульвар», In Vino, Poison и др. В настоящее время шеф-повар ресторана Luciano. Участник многих профессиональных конкурсов, он дважды завоевывал бронзу на чемпионатах России по кулинарии (2000 и 2001 гг.) и трижды удостаивался звания «Шеф года» (в 2001 и в 2007 г. – по версиям журналов Time Out и «ШЕФ»). Возглавляет Федерацию профессиональных поваров и кондитеров России, руководит вместе с Юрием Рожковым открытой при ней кулинарной школой Ask the chef. Они также совместно ведут программу «Спросите повара» на телеканале «Домашний». Член Французской гильдии гастрономов Chaine des Rotissers, автор книги «Моя философия кухни».

Юрий Рожков

Дипломированный повар, он учился также во Франции (в школе Le Notre и ресторане у Патрика Пажеса), стажировался в Швеции (ресторан Edsbaka Krog, 2 звезды Мишлен), в Лондоне (рестораны известного британского повара Гордона Рамзи), в Америке. Кулинарное мастерство шлифовал в самом модном ресторане Москвы конца 1990-х – «Ностальжи». В 2001–2003 гг. работал шеф-поваром в ресторане «Ле Колон». С 2003 г. бессменный шеф знаменитого Vogue Cafe. Автор книги «Юрий Рожков. То, что я люблю». Член Клуба французских гастрономов, имеет звание шевалье-рыцаря французской гастрономии. Золотой (2000 г.) и бронзовый (2001 г.) призер Чемпионата России по кулинарии и сервису (командные соревнования). Вместе с К. Ивлевым руководит кулинарной школой Ask the chef, открытой при Федерации профессиональных поваров и кондитеров России. На телеканале «Домашний» они совместно ведут программу «Спросите повара».

Сергей Болотов

Работал шеф-поваром в ресторанах «Золотая рыбка» и «Голливудские ночи» в С.-Петербурге, «Русский чай» в канадском Ванкувере, «Колесо» и «Купеческий двор» в Киеве, кафе «Пушкин» в Москве… Участник районных и городских кулинарных конкурсов в С.-Петербурге, 2 место на I чемпионате по кулинарии «Золотая Кулина», дипломант двух выставок ПИРа в командных и индивидуальных соревнованиях.

Антон Ершов

На разных позициях – от су-шефа до шеф-повара – работал в московских ресторанах «Премиум» и отеля «Шератон Палас», ресторанной сети Entrecote в Алма-Ате. С 2009 г. шеф-повар столичного лаунж-бара Tommy D.

Вячеслав Казаков

Дипломированный повар, он обучался также в столичном Vogue Cafe, а итальянской кухне – у шеф-повара Фабио Теста в ресторане Bon. Шеф-поваром работал, в частности, в московском ресторане «Премиум», а с 2009 г. шеф-повар ресторана «Облака». Обладатель приза братьев Missoni «За современный стиль в традиционной кухне» на розыгрыше международного кубка Sanpellegrino в Италии (в командном зачете – 5 место).

Вячеслав Купцов

В разные годы работал шеф-поваром в ресторанах «Зебрасквер», «Ла Вуаль» (отель «Шератон Палас»), «Бублик», с 2010 г. – в «Будвар».

Илья Захаров

Начинал в 2007 г. поваром. Затем работал су-шефом в московском White Café, ресторанах «Твербуль» и «Метелица». В настоящее время шеф-повар столичного ресторана Luciano.

Марина Рябчикова

Профессиональный повар-кондитер. В должности шеф-кондитера работает в московских ресторанах Vogue Cafe (с 2003 г.), «Мистер Ли», «Чердак».

Анатолий Сон

Работал шеф-поваром в Bed café и сети кафе «Маленькая Япония», с 2008 г. – в лобби-баре «Пиано» (гостиница «Шератон»).

Марк Стаценко

Шеф-поваром работает с 2009 г.: сначала в ресторанах Blackberry café и «Курабье», а в настоящее время – в Cup & Cake. Участник российских и международных кулинарных конкурсов.

Андрей Тысячников

В разные годы был су-шефом ряда столичных ресторанов, среди которых «Прага» и «Метрополь», затем шеф-поваром ресторанов «Бисквит», «Джу-Джу» (участвовал в его открытии и даже готовил для В. В. Путина), «Вишневый сад», а в настоящее время – в Parkhouse. Работал с поварами ресторана NOBU и такими мировыми знаменитостями в области кулинарии, как Ален Дюкасс и Пьер Эрме, когда они приезжали в Москву. Входил в состав судейской коллегии международного конкурса «Барбекю 2010» в Нижнем Новгороде.

Андрей Шашков

В должности шеф-повара работал в ресторанах «Гео-кафе», «Чехов», The Cad. В настоящий момент бренд-шеф ресторана «Каприччо». Ведет мастер-классы, участвует в профессиональных конкурсах и чемпионатах. В 2006 г. занял 3 место в чемпионате России по барбекю, в 2010 г. – 2 место в чемпионате России по кулинарии и сервису (в рамках ПИР 2010).

Рыбные закуски и салаты

Блюда из рыбы неизменно популярны. Они занимают законное место как на праздничном, так и на повседневном столе, а разнообразие рецептов салатов и закусок из рыбы и морепродуктов просто не поддается перечислению. Рыбные закуски готовятся быстро и просто, некоторые из них можно сделать буквально за несколько минут, при этом они изысканны на вкус и могут служить настоящим украшением стола, одним своим видом возбуждая аппетит и поднимая настроение.

Способов приготовления рыбных закусок существует множество: отваривание на пару, фарширование, запекание, маринование… Заливная осетрина, рыбный паштет, блины с икрой, канапе и сэндвичи с подкопченным лососем – это классика. В последнее время число любимых рыбных закусок пополнилось за счет таких «заморских» блюд, как суши и роллы, тартар и карпаччо – их рецепты также представлены в данном разделе.

Неизменной популярностью пользуются рыбные салаты (например, винегрет с селедочкой или килькой чудо как хорош!), припущенные на пару или запеченные рыбные рулетики, изысканные салаты-коктейли…

При подаче холодных рыбных блюд можно использовать разнообразные соусы, маринады и заправки. Это дает прекрасную возможность для творчества – изменяя состав соусов, можно всегда получать новое и интересное сочетание вкусов у привычных блюд.

Карпаччо из тунца с овощами и цитрусовым соусом

Филе тунца – 600 г
Цветная капуста – 100 г
Брокколи – 100 г
Сладкий перец – 60 г
Спаржа – 60 г
Для цитрусового соуса
Оливковое масло – 70 мл
Апельсин – 150 г
Мед – 15 г
Соевый соус – 20 мл

18 мин

173 ккал

Филе тунца нарезать тонкими ломтиками, выложить на тарелки, посолить и поперчить по вкусу.

Цветную капусту и брокколи разобрать на соцветия, сладкий перец нарезать треугольниками. У побегов спаржи отрезать нижние жесткие концы. Все овощи бланшировать в подсоленной воде до готовности.

Приготовить цитрусовый соус: оливковое масло, выжатый из апельсина сок, мед и соевый соус перемешать до получения однородной массы.

Рядом с тунцом на тарелки выложить бланшированные овощи и полить приготовленной заправкой.

Карпаччо из помидоров с муссом из копченого лосося

Бакинские помидоры – 10 шт.
Ломтики лосося – 100 г
Зеленый базилик – 1 пучок
Для мусса
Лосось копченый (филе) – 300 г
Лук-шалот – 2 шт.
Сливки 22 % – 150 мл
Чеснок – 1 зубчик
Имбирь свежий – 15 г
Шнитт-лук – 20 г
Соль, перец
Для заправки
Бальзамический уксус – 60 мл
Масло виноградных косточек – 70 мл
Лук-шалот – 1 шт.
Мед – 70 г
Соль, перец

15 мин + охлаждение

196 ккал

Приготовить мусс. Филе лосося и лук-шалот измельчить блендером, постепенно влить сливки, в конце добавить остальные нарезанные ингредиенты, довести блендером до однородности. Посолить и поперчить, сформовать в виде колбаски, завернуть в пищевую пленку, так чтобы масса была плотной и упругой, поставить в холодильник на 2 часа. Затем нарезать кусочками.

Приготовить заправку. Соединить бальзамический уксус, масло виноградных косточек, мелко нарубленный шалот и мед, тщательно перемешать. Посолить и поперчить.

На тарелки выложить нарезанные тонкими ломтиками помидоры, сверху обильно полить заправкой, выложить нарезанный ломтиками мусс, завернутый в ломтики лосося, украсить зеленым базиликом.

Рулеты из дорады на свекольном карпаччо

Филе дорады – 800 г
Спаржа зеленая – 100 г
Тимьян свежий – 3 г
Сливочное масло – 50 г
Свекла – 200 г
Салат корн – 100 г
Соль, перец
Для заправки
Лимон – 50 г
Оливковое масло – 100 мл
Бальзамический соус-крем – 40 мл
Соль, перец

25 мин

169 ккал

Филе дорады без костей нарезать ломтиками, посолить, поперчить по вкусу. Внутрь каждого ломтика положить побеги спаржи и закрутить рулетиком, скрепив края зубочисткой.

Приготовить рыбу со спаржей на пару с добавлением тимьяна и сливочного масла в течение 10–15 минут.

Приготовить заправку: смешать выжатый из лимона сок, оливковое масло, бальзамический соус, соль и перец по вкусу.

Свеклу очистить, нарезать очень тонкими кружочками и выложить на тарелки, полить приготовленной заправкой. На готовое карпаччо выложить рулеты из дорады и украсить листочками корна.

Рулет из красной рыбы в лаваше

Лаваш тонкий – 1 шт.
Плавленый сыр – 250 г
Лосось слабосоленый (филе) – 300 г
Микс зелени – 40 г

5 мин + охлаждение

182 ккал

Разложить лаваш на ровной поверхности, равномерно смазать плавленым сыром.

Филе лосося нарезать тонкими ломтиками, уложить ровно на лаваш, посыпать рубленой зеленью и свернуть в рулет как можно плотнее.

Завернуть рулет в пищевую пленку и дать постоять 1–2 часа в холодильнике. Перед подачей нарезать на кусочки.

Вариантов начинки для такого рулета существует множество. Попробуйте поэкспериментировать: вместо плавленого сыра возьмите мягкий творожный, вместо зелени или вместе с ней добавьте в начинку мелко нарубленный сладкий перец и т. д.

Ломтики лосося с помидорами конфи и гренками

Помидоры – 4 шт.
Петрушка – 5 г
Базилик – 5 г
Чеснок – 2 зубчика
Оливковое масло – 30 мл
Хлеб бородинский – 100 г
Подкопченный лосось (филе) – 300 г

20 мин

176 ккал

1 Приготовить помидоры конфи. Помидоры очистить, удалить сок и семена, мякоть нарезать кубиками.

2 Добавить в посуду с помидорами рубленые чеснок, петрушку и базилик, влить оливковое масло. Перемешать.

3 Нарезанный тонкими ломтиками бородинский хлеб подсушить на сухой сковороде или в духовке до хруста, остудить.

4 Филе подкопченного лосося нарезать ломтиками, выложить на тарелки, рядом выложить помидоры конфи, украсить гренками из бородинского хлеба.

Медальоны из лосося под облепиховой заправкой

Филе лосося – 1 кг
Сахар – 30 г
Коньяк – 50 мл
Укроп – 50 г
Микс салатных листьев – 200 г
Оливковое масло – 20 мл
Соль, перец
Для заправки
Облепиха – 100 г
Вода – 100 мл
Бальзамический уксус – 30 мл
Сахар – 30 г
Оливковое масло – 80 мл
Соль, перец

30 мин + маринование

198 ккал

Филе лосося без кожи и костей (брюшную часть обрезать так, чтобы кусок имел округлую форму) замариновать в смеси сахара, соли и черного перца с добавлением коньяка приблизительно на 12 часов.

Приготовить заправку. Облепиху залить водой и проварить с добавлением бальзамического уксуса и сахара. Затем измельчить при помощи блендера до однородной консистенции и процедить через сито. Охладить и вмешать оливковое масло, приправить солью и перцем.

Обвалять промаринованную рыбу в измельченном укропе и нарезать поперек на медальоны толщиной 0,5 см.

На тарелки выложить медальоны маринованного лосося, сверху уложить микс из салатных листьев, смешанный с облепиховой заправкой, солью и перцем, сбрызнуть оливковым маслом.

Ролл с четырьмя видами рыбы

Огурцы длинноплодные – 2 шт.
Филе тунца блю фин – 100 г
Филе лосося (спинная часть без кожи) – 100 г
Филе дорады (спинная часть) – 100 г
Филе лакедры (желтохвоста) – 100 г
Паста кимчи – 8 г
Шнитт-лук – 8 г
Лайм – 2 шт.

20 мин

159 ккал

Огурцы нарезать цилиндрами примерно 10 см в длину. Затем острым ножом прорезать каждый цилиндр по кругу тонким пластом до семян.

Филе тунца, лосося, дорады и лакедры нарезать брусочками длиной около 10 см.

На пласт из огурца выложить брусок тунца и брусок лакедры. Смазать между ними пастой кимчи, положить стрелки шнитт-лука. Сверху на брусок тунца положить брусок филе дорады, а на лакедру положить брусок лосося. Затем аккуратно скрутить в ролл, чтобы все брусочки филе были плотно прижаты друг другу.

Готовый ролл разрезать на 6 равных частей. Повторить процедуру с оставшимися ингредиентами.

Выложить роллы на тарелки и украсить разрезанным пополам лаймом.

Ролл с морским угрем и огурцом

Круглозерный рис для суши – 100 г
Мирин – 30 мл
Нори – 2 листа
Копченый морской угорь – 200 г
Свежий огурец – 40 г
Майонез – 40 г
Красная икра – 100 г
Соль

30 мин

177 ккал

Рис промыть под проточной водой, варить в подсоленной воде до готовности. Заправить готовый рис мирином, дать немного остыть.

На циновку для роллов положить половинку листа нори шершавой стороной вверх, на две трети нори выложить тонким плотным слоем рис, на рис положить нарезанный сегментами угорь, нарезанный соломкой огурец и майонез.

Закрутить ролл в виде рулета с помощью специальной циновки, острым ножом, смоченным водой, разрезать на 6–8 частей. Повторить процедуру с оставшимися листами нори и остальными ингредиентами.

Выложить роллы на тарелки, сверху украсить красной икрой.

К готовым роллам желательно подать соевый соус в специальных маленьких мисочках, васаби и маринованный имбирь. Не забудьте также про палочки!

Заливное из рыбы и овощей с соусом хрен

Рыба – 2 кг
Желатин – 10–15 г
Гвоздика – 3 бутончика
Лук – 1 шт.
Морковь – 2 шт.
Горошек стручковый – 50 г
Брокколи – 100 г
Яйца – 2 шт.
Укроп – 50 г
Лимон – 1 шт.
Лавровый лист – 5 г
Хрен сливочный – 100 г
Майонез – 200 г
Соль, перец

1 час + застывание

165 ккал

Рыбу разделать на филе без кожи и костей. Из голов, костей и кожи отварить прозрачный рыбный бульон, добавив лавровый лист (можно также добавить коренья и травы; чтобы бульон был прозрачным, нужно варить его при слабом кипении – томить, периодически снимая пену; а при процеживании использовать плотное полотенце или сложенную в несколько раз марлю). В процеженный горячий рыбный бульон добавить замоченный желатин, соль, перец, гвоздику, прогреть, хорошо размешав желатин, снова процедить.

Филе рыбы нарезать на ровные кусочки и припустить отдельно в подсоленном бульоне или воде, охладить. Морковь, стручковый горошек, брокколи и яйца отварить до готовности, очистить, красиво нарезать. Укроп промыть и обсушить. Лимон нарезать ломтиками.

Выложить в глубокие тарелки, блюда или широкие стеклянные стаканы подготовленные овощи, рыбу и зелень с лимоном, слегка залить подготовленным бульоном (так, чтобы желе попало на все продукты). Убрать в холодильник и дать застыть. Когда основа застынет, влить оставшееся желе так, чтобы все продукты были им покрыты, снова убрать в холодильник для

застывания.

Приготовить соус: сливочный хрен смешать с зеленью и майонезом, охладить.

Готовое заливное выложить из посуды или подать в ней, украсить свежей зеленью и лимоном, отдельно подать соус хрен.

Для заливного лучше использовать рыбу с более плотной структурой (судак, лосось, стерлядь, осетр или белуга). Если используется рыба осетровых пород, то в бульон добавлять желатин нужно в небольших количествах, так как осетровые дают очень хорошую клейковину.

Сашими из лосося с трюфельным маслом и яйцом-пашот

Уксус столовый – 60 мл
Яйца – 4 шт.
Филе лосося – 200 г
Укроп – 1 пучок
Горчица зернистая – 25 г
Масло трюфельное – 5 мл
Соль, перец

15 мин

161 ккал

В сотейнике вскипятить воду, подсолить ее, добавить уксус, размешать венчиком, сделав воронку. Аккуратно вылить сырое яйцо в воронку кипящей воды, оставить его на 1–2 минуты вариться при слабом кипении, затем выловить шумовкой. Повторить процедуру с оставшимися яйцами.

Филе лосося тонко нарезать, у укропа удалить стебли, смешать укроп, зернистую горчицу и трюфельное масло.

На тарелки выложить заправленный укроп, сверху ломтики рыбы, украсить яйцом-пашот.

Чтобы упростить приготовление яиц-пашот, можно использовать такой метод: смажьте растительным маслом квадраты пищевой пленки, положите их на чашки или пиалы, вылейте по одному яйцу и хорошо закрутите пленку. Получившиеся мешочки поместите в кастрюлю со слабо кипящей водой и варите пару минут. Достаньте мешочки из воды и, срезав завязанные кончики пленки, извлеките из нее яйца.

Террин из лосося со свежим огурцом и горчичным соусом

Филе лосося – 800 г
Сливки 33 % – 300 г
Яйца – 3 шт.
Сливочное масло – 100 г
Огурец свежий – 150 г
Петрушка – 10 г
Соль, перец
Для соуса
Оливковое масло – 100 мл
Горчица дижонская – 50 г
Мед – 20 г
Лимон – 60 г

45 мин
193 ккал

Филе лосося, сливки и яйца измельчить в блендере до однородной массы, добавить соль и перец по вкусу.

Получившуюся массу выложить в формы, выстеленные пергаментом, и поставить в духовку запекаться при температуре 180 ˚С на 35 минут.

Приготовить соус: смешать оливковое масло, горчицу, мед и выжатый из лимона сок до однородности.

Огурец нарезать тонкими пластинами и выложить на каждую тарелку, сверху положить готовый террин, полить небольшим количеством соуса и украсить петрушкой.

Филе палтуса с огуречной лапшой и грейпфрутом

Филе палтуса – 1 кг
Смесь перцев – щепотка
Кардамон молотый – щепотка
Лайм (цедра) – 1 шт.
Сливочное масло – 150 г
Соль морская
Для огуречной лапши
Огурцы длинноплодные – 4 шт.
Имбирь свежий – 50 г
Кинза – 1 пучок
Каперсы – 20 г
Оливковое масло – 100 мл
Уксус, настоянный на эстрагоне – 45 мл
Соль морская, перец

30 мин + маринование

207 ккал

Приготовить огуречную лапшу. Огурцы очистить и разрезать на тонкие продольные ломтики, затем нарезать длинной соломкой так же вдоль. Имбирь нарезать тонкой соломкой, кинзу произвольно нарубить. Смешать имбирь и кинзу с остальными ингредиентами и замариновать в них огуречную лапшу, поставить ее на 2 часа в холодильник.

Филе палтуса разделить на 4 куска, кожу надрезать ножом в виде решетки, посолить и поперчить, посыпать кардамоном и цедрой лайма.

Сковороду поставить на плиту, покрыть ее пергаментом (бумагой для выпечки), положить сливочное масло и поставить на сильный огонь. Когда сковорода раскалится, положить палтуса кожей вниз, уменьшить огонь до минимума, накрыть крышкой, готовить 15–20 минут.

Из грейпфрута вырезать сегменты без пленок. Выложить на тарелки огуречную лапшу и готовое филе палтуса, дополнить дольками грейпфрута.

Сашими-салат из сибаса

Филе сибаса – 360 г
Салат-латук – 40 г
Салат радиккьо – 40 г
Салат лолло россо – 40 г
Руккола – 30 г
Для соуса
Соевый соус – 35 мл
Сок лайма – 20 мл
Мирин – 20 мл
Оливковое масло – 20 мл
Кунжутное масло – 5 мл
Васаби (порошок) – 10 г
Лук-шалот – 15 г
Перец чили – 1 шт.
Кинза – 10 г

12 мин

156 ккал

Освободить филе сибаса от кожи и аккуратно нарезать тонкими пластами наискосок.

Промыть салатные листья, просушить от лишней влаги и нарвать руками в отдельную посуду.

Приготовить соус: в миску влить соевый соус, сок лайма, мирин, оливковое и кунжутное масло, всыпать порошок васаби, добавить мелко нарезанные лук-шалот, перец чили без семян и кинзу, все тщательно перемешать.

На тарелки по кругу выложить ломтики сибаса. Полить небольшим количеством соуса. В центр выложить смесь салатных листьев.

Салат с копченым угрем и соусом унаги

Японский копченый угорь – 500 г
Мирин – 200 мл
Соевый соус – 70 мл
Вода – 100 мл
Крахмал – 40 г
Микс салатных листьев – 160 г
Авокадо – 1 шт.
Помидоры черри – 80 г
Оливковое масло – 60 мл

20 мин

177 ккал

Приготовить соус унаги. С японского копченого угря снять кожу, положить ее в кастрюлю, залить мирином, соевым соусом, водой и выпарить на слабом огне вдвое. Затем процедить, добавить разведенный в небольшом количестве воды, чтобы не было комков, крахмал, перемешать, довести до кипения и остудить.

Филе угря нарезать ломтиками, разложить на тарелки, рядом выложить листья салата с нарезанной ломтиками мякотью авокадо и помидорами черри, сбрызнуть оливковым маслом и полить приготовленным соусом унаги.

Салат с копченой форелью и молодым картофелем

Картофель молодой – 600 г
Укроп – 15 г
Петрушка – 15 г
Копченый лосось (филе) – 500 г
Салат айсберг или латук – 1 кочан
Базилик зеленый – 15 г
Красный лук – 1 шт.
Оливковое масло – 70 мл
Соль, перец
Для заправки
Йогурт натуральный – 400 г
Яблоки зеленые – 2 шт.
Хрен сливочный – 150 г
Укроп – 15 г
Петрушка – 15 г
Соль, перец

35 мин

165 ккал

Для заправки йогурт смешать с натертой мякотью зеленого яблока, сливочным хреном, солью, перцем и рубленой зеленью укропа и петрушки.

Молодой картофель хорошо промыть с помощью щетки и варить до готовности в подсоленной воде с укропом и петрушкой. Готовый картофель разрезать пополам или на четыре части.

Филе лосося нарезать небольшими ломтиками, листья салата и базилик нарвать руками.

Красный лук нарезать перьями.

Картофель смешать с салатом, базиликом, лососем и луком, полить оливковым маслом, посолить и поперчить. Перемешать и выложить в глубокие тарелки. Сверху полить заправкой из йогурта.

«Оливье» с копченым лососем и красной икрой

Картофель – 3 шт.
Морковь – 1 шт.
Салат айсберг – 1 шт.
Огурец – 1–2 шт.
Лосось копченый (филе) – 200 г
Майонез – 150 г
Хрен сливочный – 50 г
Укроп – 30 г
Икра красная – 150 г
Яйца перепелиные – 4 шт.
Зелень для украшения
Соль, перец

40 мин

220 ккал

Отварить картофель и морковь, охладить, очистить и нарезать кубиками. Вместо зеленого горошка использовать салат айсберг, нарезанный со свежими огурцами и копченым лососем такими же по размеру кубиками, как картофель и морковь. Все смешать.

Майонез соединить со сливочным хреном, заправить салат. Посолить, поперчить, добавить мелко нарубленный укроп, перемешать и выложить на тарелки.

Сверху на салат положить красную икру, украсить половинками отварных перепелиных яиц и веточками зелени.

Копченый сом с пикантной сальсой из овощей

Филе копченого сома – 700 г
Микс салатных листьев – 80 г
Для сальсы
Помидоры – 500 г
Огурцы – 200 г
Красный лук – 1–2 шт.
Перец чили – 2 шт.
Кинза – 30 г
Оливковое масло – 70 мл
Соль, перец

10 мин + охлаждение

188 ккал

Приготовить сальсу. Помидоры и огурцы очистить от кожуры и сердцевины, нарезать очень мелкими кубиками. Красный лук и перец чили так же нарезать мелкими кубиками. Все перемешать, заправить солью, перцем, добавить рубленую кинзу и оливковое масло, убрать в холодильник на 30 минут.

Филе копченого сома нарезать тонкими ломтиками.

На тарелки выложить микс из салатных листьев, на них – ломтики сома, рядом выложить пикантную сальсу.

Блюда из морской рыбы

Морскую рыбу любят и ценят во всем мире. Как правило, она отличается малым количеством костей, поэтому готовится быстро и просто. Наиболее популярны способы приготовления, перечисленные ниже.

Для **жарения** можно использовать зубана, треску, морского налима, морскую форель, навагу, макруруса, морского окуня, палтуса, камбалу, лосося, сибаса, дораду, ставриду и т. д. Мелкую рыбу жарят целиком, с головой, крупную – чаще всего в виде стейков или филе на коже (лосось, камбала, палтус, сибас, дорада). Тунца разделывают на чистое филе (без кожи). Жирную рыбу с нежным филе рекомендуется жарить в кляре – так она останется сочной, не потеряв при жарке много жидкости. Жареную рыбу рекомендуется дополнить дольками лимона и свежей зеленью.

Для **тушения** обычно выбирают жирную и средней жирности рыбу: камбалу, зубатку, палтуса, морского окуня. Можно также тушить рыбу с сухой и плотной мякотью (хек, треска, минтай), а также соленую рыбу, у которой более жесткая мякоть, чем у свежей.

Мелкую рыбу тушат целиком с головой, рыбу средних размеров и крупную – крупными кусками. Подать тушеную рыбу лучше всего с тушеными овощами и соусом, образовавшимся в процессе приготовления.

Отваривание на пару – наиболее здоровый и диетический способ приготовления рыбы, и именно морская рыба более всего подходит для этого. На пару лучше всего готовить рыбу с плотной мякотью, например, лосося или пангасиуса.

Запекание – один из лучших способов приготовления рыбы. Запекают ее обычно под соусом (белым или сметанным), а также под корочкой из панировки и ароматных трав или специй. Также перед запеканием рыбу можно нашпиговать (ломтиками лимона, кусочками бекона или сливочного масла), а внутрь рыбины положить лимон и пряные травы. Запеченную рыбу подают к столу в той же посуде, в которой она готовилась, дополнив ее зеленью и лимоном.

Блюда из рубленой рыбы готовят чаще всего из нежирных ее видов: треска, хек, зубатка, морской угорь и др. Для улучшения вкуса и для сочности в рыбный фарш хорошо добавить сливочное масло или сало. Фарш для рыбных котлет, биточков, тефтелей, зраз и фрикаделек можно готовить из замороженного рыбного филе, что позволяет сэкономить время. Лучший гарнир к рыбным

котлетам – отварной или жареный картофель, дополненный свежим салатом.

Филе лосося со сладким перцем и красным луком

Сладкий перец – 300 г
Красный лук – 100 г
Оливковое масло – 60 мл
Чеснок – 3 зубчика
Базилик – 5 г
Филе лосося – 800 г
Соль, перец

20 мин

177 ккал

1 Филе лосося разрезать на стейки по 100 г, быстро обжарить на сковороде с оливковым маслом с обеих сторон, посолить и поперчить.

2 Довести филе до готовности в духовке.

3 Приготовить овощной жюльен: сладкий перец и красный лук нарезать тонкой соломкой.

4 Обжарить жюльен на оставшемся оливковом масле, в конце добавить рубленый чеснок и свежий базилик. На тарелки положить по 2 обжаренных стейка, на них выложить жюльен из овощей.

Филе лосося в соусе терияки с овощами

Филе лосося с кожей – 600 г
Сладкий перец (желтый) – 60 г
Мини-морковь – 60 г
Брокколи – 120 г
Мини-цукини – 60 г
Салат латук – 40 г
Растительное масло – 30 мл
Саке – 100 мл
Соус терияки – 150 мл
Мирин – 60 мл
Соевый соус – 40 мл
Кунжутное масло – 10 мл
Кунжут – 8 г
Лайм – 4 шт.
Соль, перец

35 мин
181 ккал

Очистить филе лосося на коже от чешуи и нарезать на стейки примерно по 150 г.

Нарезать сладкий перец крупными ломтиками, мини-морковь очистить, брокколи разобрать на соцветия и бланшировать в кипящей воде 2–3 минуты, затем сразу переложить в ледяную воду, просушить в бумажной салфетке. Мини-цукини нарезать наискосок ломтиками средней толщины. Листья салата промыть под проточной водой.

На разогретую сковороду влить растительное масло, положить стейки из лосося, обжарить со всех сторон до золотистой корочки, затем влить часть саке и прикрыть крышкой до полного испарения алкоголя. Влить соус терияки, аккуратно перевернуть стейки на другую сторону. Прогреть и снять с плиты.

Одновременно с обжариванием лосося на отдельной сковороде обжарить овощи, посолить и поперчить. Добавить оставшуюся часть саке, мирин и соевый соус, влить кунжутное масло и перемешать.

На каждую тарелку положить лист салата, на него выложить обжаренные овощи. Рядом положить обжаренный стейк лосося,

посыпать его кунжутом. Лайм разрезать пополам и дополнить половинками каждую порцию блюда.

Филе лосося в кунжуте

Филе лосося с кожей – 600 г
Кунжут – 20 г
Оливковое масло – 50 мл
Вино сухое белое – 80 мл
Сливки 35 % – 400 г
Икра тобико зеленая – 60 г
Зелень для украшения
Соль, перец

25 мин

179 ккал

Филе лосося разделать на стейки, обвалять в кунжуте, приправить солью и перцем, быстро обжарить на оливковом масле с обеих сторон.

В сотейник влить вино, выпарить. Добавить сливки и выпаривать до загустения.

Готовый соус налить на тарелки, сверху выложить обжаренные стейки лосося, украсить икрой тобико и зеленью.

Шашлык из лосося с травами и свежими овощами

Лосось – 2 кг
Укроп – 30 г
Петрушка – 30 г
Базилик – 15 г
Лимон – 1 шт.
Апельсин – 1 шт.
Оливковое масло – 50 мл
Помидоры черри – 12 шт.
Огурцы – 2 шт.
Сладкий перец (красный и желтый) – по 1 шт.
Соль, перец

30 мин + маринование

169 ккал

Лосося разделать на филе с кожей без костей, нарезать либо кубиками, либо удлиненными не слишком тонкими ломтиками.

Куски рыбы сложить в эмалированную посуду, посолить, поперчить, добавить часть измельченной зелени (остальное оставить для гарнира), сок, выжатый из половины лимона и целого апельсина, немного оливкового масла. Все перемешать и поставить мариноваться в прохладное место на 1,5–2 часа.

Затем рыбу нанизать на шампуры и жарить над углями до готовности[1].

Готовые шашлыки положить на тарелки, рядом выложить нарезанные свежие овощи и зелень (помидоры, огурцы, сладкий перец, укроп, петрушку), дополнить ломтиками лимона.

Стейк лосося с томленым шпинатом и беконом

Бекон – 150 г
Лук-шалот – 50 г
Чеснок – 2 зубчика
Сливки 33 % – 150 г
Шпинат – 400 г
Филе лосося – 800 г
Оливковое масло – 60 мл
Соль, перец

30 мин

201 ккал

1 Бекон нарезать соломкой, обжарить в сотейнике на слабом огне, чтобы вытопился жир.

2 Шпинат перебрать, промыть, нашинковать.

3 Добавить к бекону лук-шалот, нарезанный кубиками, чеснок и сливки, проварить до густоты 3–5 минут. Положить в сотейник шпинат, перемешать и готовить, помешивая, на слабом огне до его увядания. Посолить и поперчить по вкусу.

4 Филе лосося разрезать на стейки, обжарить на оливковом масле и довести до готовности в духовке. Выложить стейки на тарелки, дополнить шпинатом, томленным с беконом.

Пельмени с лососем в сливочном соусе с раковыми шейками

Филе лосося – 500 г
Укроп – 30 г
Творог или сыр фетаки – 150 г
Яйца – 2 шт.
Соль, перец
Для теста
Мука – 700 г
Молоко – 250 мл
Яйца – 3 шт.
Топленое масло – 100 г
Соль
Для соуса
Раковые шейки – 1 банка
Сливочное масло – 100 г
Лук-шалот – 2 шт.
Вино сухое белое – 100 мл
Сливки 33 % – 300 г
Сахар, соль, перец

1 ч 10 мин

232 ккал

Приготовить тесто. 500 г муки смешать с теплым молоком, яйцами, солью и топленым маслом. Замешать крутое тесто, периодически подпыляя оставшейся мукой. Накрыть его плотным полотенцем или пленкой и оставить отдохнуть на 20–30 минут.

Приготовить фарш. Филе лосося мелко нарубить, добавить соль, перец, измельченный укроп (часть оставить для подачи), сыр фетаки или творог, перемешать.

Разрезать тесто на несколько частей, каждой придать круглую форму и тонко раскатать. На раскатанный пласт теста выложить небольшими порциями фарш, сверху накрыть вторым пластом теста, предварительно смазав взбитым яйцом нижний пласт, и при помощи выемки вырезать пельмени. Края защипать и свернуть. Готовые пельмени отварить в подсоленной воде.

Приготовить соус. Раковые шейки слегка обжарить на сливочном масле с измельченным шалотом, затем влить вино,

выпарить и добавить сливки. Соус проварить до загустения с добавлением сахара, соли и перца по вкусу.

Положить в соус отваренные пельмени, перемешать и выложить в глубокие тарелки, посыпав рубленым укропом.

Филе сибаса, запеченное с морепродуктами

Филе сибаса – 4 шт.
Оливковое масло – 60 мл
Чеснок – 2 зубчика
Помидоры черри – 8 шт.
Тигровые креветки – 8 шт.
Морские гребешки – 240 г
Мидии – 150 г
Кальмары – 150 г
Белое сухое вино – 120 мл
Рыбный бульон – 200 мл
Базилик – 5 г
Петрушка – 10 г
Соль, перец

25 мин

186 ккал

Филе сибаса выложить на фольгу, смазанную оливковым маслом. Добавить чеснок, помидоры черри, очищенные тигровые креветки, морские гребешки, мидии и кальмары.

Влить вино и рыбный бульон, посолить и поперчить, посыпать рублеными базиликом и петрушкой. Запекать в духовке при 200 °С в течение 10–12 минут.

Филе сибаса на гриле с картофельным пюре и овощами

Филе сибаса – 4 шт.
Оливковое масло – 160 мл
Цветная капуста – 120 г
Брокколи – 120 г
Помидоры черри – 60 г
Цукини – 160 г
Белое сухое вино – 80 мл
Чеснок – 2 зубчика
Петрушка – 5 г
Картофельное пюре – 600 г
Фиолетовый базилик – 2 г
Эстрагон свежий – 2 г
Соль, перец

30 мин

175 ккал

Филе сибаса обжарить на половине оливкового масла и при необходимости довести до готовности в духовке.

Отдельно на оставшемся масле обжарить овощи: разобранные на соцветия цветную капусту и брокколи, помидоры черри, нарезанный ломтиками цукини. Влить вино, добавить рубленые чеснок и петрушку, немного выпарить.

На тарелки выложить теплое картофельное пюре, в середине сделать углубление, в него положить приготовленные овощи. Сверху выложить обжаренное филе сибаса и украсить базиликом и эстрагоном.

Филе сибаса по-тайски

Сибас – 2 шт.
Зеленый лук – 30 г
Перец чили – 2 шт.
Оливковое масло – 60 мл
Кинза – 30 г
Соль, перец
Для соуса
Рыбный бульон – 100 мл
Мирин – 50 мл
Саке – 40 мл
Рыбный соус – 30 мл
Соевый соус – 50 мл
Устричный соус – 15 мл
Имбирь свежий – 20 г
Кунжутное масло – 5 мл
Сливочное масло – 35 г

35 мин

170 ккал

Приготовить соус. В сотейник влить рыбный бульон, поставить на средний огонь, добавить мирин, саке, рыбный, соевый и устричный соусы, нарезанный соломкой имбирь. Довести до кипения, добавить кунжутное и сливочное масло, помешивать до момента, когда сливочное масло полностью растопится. Снять с плиты. Разделать рыбу на филе, удалить кости.

Разрезать каждое филе пополам. Зеленый лук нашинковать, перец чили нарезать колечками.

На разогретую сковороду влить масло и обжарить на нем рыбное филе с двух сторон до золотистой корочки, посолить, поперчить. При необходимости довести до готовности в духовке.

Выложить на тарелки жареное филе сибаса, разогреть соус и полить им рыбу. Сверху посыпать нашинкованным зеленым луком, колечками перца чили и листочками кинзы.

В ресторанных меню рыба лаврак чаще всего зовется на английский лад: сибас (sea bass, морской окунь), но может также скрываться под другими именами – бранзино (так его называют в Северной Италии), спигола (в Южной Италии) или раньо (на побережье Тосканы).

Филе палтуса с помидорами черри и базиликом

Филе палтуса – 800 г
Оливковое масло – 60 мл
Чеснок – 3 зубчика
Помидоры черри на ветке – 400 г
Базилик – 20 г
Лайм – 4 шт.
Соль, перец

20 мин

182 ккал

1 Филе палтуса посолить и поперчить, выложить на пергамент, полить оливковым маслом.

2 Чеснок нарубить, посыпать филе сверху.

3 Базилик нашинковать, оставив 4 веточки для украшения. Выложить поверх чеснока.

4 Положить сверху помидоры черри на ветке. Завернуть пергамент конвертиком и запекать в духовке при 200 °С в течение 10–12 минут. Раскрыть пергамент, выложить рыбу с гарниром из помидоров черри на тарелки, украсить базиликом и дольками лайма.

Палтус с шафранным соусом

Филе палтуса – 800 г
Рыбный бульон – 1 л
Белое сухое вино – 120 мл
Шафран – 1 г
Сливки 35 % – 200 г
Лимонный сок – 10 мл
Соль, перец

25 мин

177 ккал

Филе палтуса отварить в смеси бульона и вина в течение 8–10 минут.

Взять 300 мл бульона, добавить шафран, сливки, лимонный сок и выпарить до желаемой густоты. Посолить и поперчить по вкусу.

Готовую рыбу выложить на тарелки и полить соусом.

Шафран – самая дорогостоящая специя в мире. Про высушенные нитевидные рыльца крокуса (это и есть шафран) говорят, что это самая ароматная пряность, самый стойкий краситель, самое дорогое благовоние и самое универсальное лекарство. Шафран, будучи добавленным в блюдо, делает его золотисто-желтым, придает своеобразный аромат и чуть горьковатый вкус. Секрет использования шафрана – в умеренности. Его нужно добавлять очень маленькими щепотками, иначе можно испортить вкус блюда.

Жареное филе дорады со спаржей

Дорада – 2 шт.
Спаржа зеленая – 250 г
Масло растительное – 1 л
Мука темпурная – 100 г
Зеленый лук – 30 г
Редис – 20 г
Перец чили – 1 шт.
Соль
Для соуса темпура
Соевый соус – 100 мл
Мирин – 100 мл
Стружка тунца – 3 г
Приправа хон даши – 3 г

40 мин
179 ккал

Очистить рыбу от чешуи, разделать на филе. Удалить кости и нарезать ломтиками средней толщины.

Спаржу очистить и бланшировать в кипящей воде 3 минуты, затем опустить в ледяную воду и просушить в бумажных салфетках.

Приготовить соус темпура: все ингредиенты поместить в сотейник и довести до кипения, затем процедить через сито и остудить.

В глубокий сотейник влить бóльшую часть растительного масла, чтобы использовать его как фритюр. Ломтики дорады обваливать в темпурной муке и аккуратно опускать в разогретое масло. Обжарить все кусочки рыбы до золотистой корочки, вынуть из фритюра и выложить на бумажные салфетки, чтобы избавиться от лишнего масла.

На разогретую сковороду влить оставшееся масло и быстро обжарить бланшированную спаржу. Посолить, поперчить, выложить на бумажные салфетки.

В соусник влить соус темпура, добавить нарезанный зеленый лук, нашинкованный тонкой соломкой редис и нарезанный мелкими кубиками перец чили без семян.

На тарелки по центру положить обжаренную спаржу, сверху

выложить обжаренные кусочки дорады. Отдельно подать соус.

Филе дорады с овощами

Дорада – 2 шт.
Лук – 80 г
Морковь – 80 г
Цукини – 80 г
Грибы шиитаке – 50 г
Чеснок – 2 зубчика
Ростки сои – 50 г
Растительное масло – 50 мл
Кунжутное масло – 10 мл
Саке – 30 мл
Мирин – 30 мл
Рыбный соус – 10 мл
Паста кимчи – 10 г
Кинза – 15 г
Соль, перец

35 мин

163 ккал

Очистить рыбу от чешуи, разделать на филе, удалить кости. Разрезать филе на половинки. Сделать на коже насечки поперек.

Лук, морковь, цукини и грибы шиитаке нарезать соломкой. Чеснок нарезать мелкой соломкой. У ростков сои удалить корешки.

На разогретую сковороду влить часть растительного масла и положить филе дорады. Посолить и поперчить. Дать образоваться золотистой корочке, затем перевернуть на другую сторону, также посолить и поперчить. Жарить до готовности.

На отдельной сковороде с растительным маслом обжарить овощи, помешивая, посолить и поперчить по вкусу. Добавить чеснок, влить кунжутное масло, перемешать. Влить саке и мирин, перемешать. Добавить рыбный соус и пасту кимчи, вновь перемешать.

На тарелки выложить овощи. Сверху положить по два кусочка обжаренного филе дорады. Украсить веточками кинзы.

Дорада с апельсинами и тимьяном в пергаменте

Апельсины – 4 шт.
Имбирь свежий – 100 г
Чеснок – 1 головка
Перчик чили – 1 шт.
Дорада – 4 шт.
Тимьян – 1 пучок
Оливковое масло – 100 мл
Вино сухое белое – 100 мл
Душистый перец горошком – 10 шт.
Соль, перец

35 мин

166 ккал

Апельсины очистить и часть нарезать на сегменты без пленок. Из оставшейся части выдавить сок. Имбирь нарезать тонкими ломтиками, чеснок разобрать на зубчики и раздавить плоской стороной ножа, перец чили нарезать тонкими колечками, смешать перечисленные ингредиенты.

Дораду посолить и поперчить, свернуть из пергамента конверты и в каждый положить по рыбине. Разложить поверх рыбы апельсиново-имбирную смесь, добавить тимьян и душистый перец, влить апельсиновый сок, вино и оливковое масло.

Запекать рыбу в конвертах в духовке 15–20 минут при 180 °С. Подавать, выложив на большие тарелки прямо в пергаменте.

Дорада с античных времен – популярнейшая рыба Средиземноморья. Свое название dorada («золотистая») она получила потому, что между глаз у нее находится золотистое пятно в форме полумесяца. Дорада отличается плотным белым мясом с легким характерным ароматом, почти без костей. Самой вкусной считается дорада, выловленная с июля по октябрь. Обычно ее жарят на сковороде или запекают в духовке,

при этом гурманы склоняются к мнению, что вкуснее всего дорада все-таки получается, когда ее готовят целиком.

Филе трески в зеленой хлебной пасте с картофельным пюре

Филе трески – 800 г
Картофельное пюре – 600 г
Для хлебной пасты
Хлеб зерновой – 150 г
Чеснок – 3 зубчика
Каперсы – 30 г
Базилик – 5 г
Петрушка – 10 г
Оливковое масло – 40 мл

20 мин

154 ккал

1 Приготовить пасту: чеснок, каперсы и зелень измельчить до однородной массы в блендере.

2 С ломтиков хлеба срезать корки, добавить в блендер вместе с оливковым маслом и еще раз измельчить до однородности.

3 Филе трески смазать хлебной пастой и обжарить с обеих сторон на тефлоновой сковороде без масла на слабом огне, чтобы не подгорела панировка.

4 Выложить готовую рыбу на тарелки, гарнировать теплым картофельным пюре, выложив его в виде кнелей с помощью двух столовых ложек.

Филе морского окуня со спаржей и грибным капучино

Филе морского окуня – 800 г
Оливковое масло – 100 мл
Спаржа зеленая – 200 г
Сливочное масло – 30 г
Шампиньоны свежие – 200 г
Лук-шалот – 70 г
Вино белое сухое – 50 мл
Сливки 33 % – 200 г
Соль, перец

45 мин

159 ккал

Филе окуня посолить, поперчить по вкусу и обжарить на части оливкового масла с двух сторон до золотистого цвета, после чего довести до готовности в духовке при температуре 180 ˚С в течение 10–13 минут.

Спаржу бланшировать в подсоленной воде 2–3 минуты, после чего быстро обжарить на небольшом количестве оливкового масла.

Приготовить грибной капучино. На смеси оставшегося оливкового и сливочного масла обжарить грибы и мелко нарезанный лук-шалот. Влить вино, выпарить в течение 3–5 минут, после чего добавить сливки, выпарить до загустения. Полученную массу измельчить блендером до однородности.

На тарелки выложить спаржу, сверху – окуня, полить грибным капучино.

Филе камбалы с пюре из сельдерея и соусом бер блан

Филе камбалы – 800 г
Оливковое масло – 40 мл
Корень сельдерея – 250 г
Мускатный орех – 3 г
Сливки 33 % – 250 г
Соль, перец
Для соуса бер блан
Имбирь свежий – 10 г
Лук – 40 г
Перец горошком – 3 г
Оливковое масло – 30 мл
Белое сухое вино – 100 мл
Куркума – 3 г
Рыбный бульон – 250 мл
Сливочное масло – 100 г
Лимон – 50 г
Соль, перец

45 мин
161 ккал

Приготовить соус бер блан:

– Измельченные имбирь и лук, а также перец горошком обжарить на оливковом масле.

– Влить вино, выпарить наполовину, всыпать щепотку куркумы.

– Влить рыбный бульон, выпарить наполовину, процедить.

– В приготовленную основу добавить сливочное масло и, постоянно помешивая, варить до загустения.

– В конце добавить соль, перец и выжатый из лимона сок.

Филе камбалы посолить, поперчить по вкусу и обжарить на оливковом масле с двух сторон до золотистого цвета, после чего довести до готовности в духовке при температуре 180 °C в течение 10–13 минут.

Корень сельдерея варить в подсоленной воде 15–20 минут, после чего поместить в блендер с добавлением мускатного ореха и сливок. Посолить, поперчить по вкусу и измельчить до

получения однородной массы.

На тарелки выложить филе камбалы, рядом пюре из сельдерея, полить соусом.

Молоки в белом вине

Сливочное масло – 100 г
Молоки свежие – 600 г
Помидоры сладкие – 120 г
Лимон (цедра) – 1 шт.
Вино сухое белое – 100 мл
Крошки хлебные белые – 50 г
Зелень кинзы – 40 г
Соль, перец

30 мин

185 ккал

Форму для запекания смазать небольшим количеством сливочного масла, выложить в нее молоки, приправить солью и перцем.

Помидоры нарезать ломтиками, уложить сверху на молоки.

Посыпать стертой с лимона цедрой, уложить кусочки оставшегося сливочного масла, влить вино, посыпать хлебными крошками и поставить в духовку, разогретую до 190 °С, запекаться на 10–15 минут.

Выложить запеченные молоки на тарелки, украсить кинзой.

Блюда из пресноводной рыбы

Речная и озерная рыба в русской кухне – один из традиционных и важнейших продуктов. Для того чтобы приготовленные блюда были вкусными и полезными, нужно использовать самую свежую рыбу. Как определить ее свежесть? Очень просто: свежая рыбина покрыта тонким слоем прозрачной слизи, ее чешуя блестящая и яркая. Мякоть свежей рыбы – упругая, а жабры внутри – розовые или красные.

Разнообразие видов речной рыбы огромно, но можно выделить самые популярные в кулинарии:

Радужная форель – рыба, которая водится в холодных ручьях и реках. Взрослая форель небольшая, ее вес достигает 1–1,3 кг. Мясо форели очень нежное, вкусное и полезное: в нем содержится 18 аминокислот, из которых 10 – незаменимые для человека.

Судак – крупная хищная рыба с белоснежным мясом, которое можно рекомендовать для любой диеты, так как жирность его минимальна, а содержание полезных веществ велико – это фосфор, калий, йод, молибден, марганец и пр.

Карп – прудовая рыба, у которой нежная мякоть, но много мелких костей. Если вы собираетесь делать рыбный фарш, можно перемолоть мясо карпа вместе с костями – они не будут чувствоваться.

Осетр – ценнейшая из пресноводных рыб, не зря на Руси его прозвали «царь-рыбой». Его вкусное и питательное мясо одновременно плотное и нежное, практически без костей. Лучший вкус имеют блюда из осетра 6–8 кг весом.

Сом – очень крупная рыба, чей вес может достигать 50 кг. Огромный сом – внушительный трофей, но в кулинарии действует правило: чем мельче сом, тем он вкуснее. Главное достоинство сома – отсутствие чешуи и костей между мышцами, поэтому чистить его почти не надо – только слегка поскоблить ножом. Чтобы избавиться от характерного запаха тины, можно полить рыбу за несколько минут до приготовления лимонным соком.

Щука – хищная рыба с вкусным, но жестковатым мясом, которое часто имеет слабый запах тины (избавиться от него поможет лимонный сок). Мелких щурят обычно жарят, коптят, варят из них уху. Самые популярные блюда из щуки – фаршированная рыба и котлеты.

Корюшка – мелкая рыбка, чья озерная разновидность называется снеток. Свежепойманная корюшка имеет характерный

запах свежего огурца. Чаще всего корюшку жарят.

Запеченная радужная форель с маслинами и картофелем

Картофель – 400 г
Чеснок – 2 зубчика
Петрушка – 10 г
Лук-порей – 80 г
Форель радужная – 4 шт. по 300–350 г
Маслины – 80 г
Помидоры черри – 80 г
Белое сухое вино – 60 мл
Оливковое масло – 80 мл
Соль, перец

50 мин

213 ккал

1 Картофель отварить, охладить, очистить, нарезать дольками. Форель разделать на филе. На фольгу выложить дольки картофеля, сверху – филе форели.

2 Чеснок и петрушку нарубить. Выложить на филе сверху рубленый чеснок и петрушку, а также помидоры черри, разрезанные пополам.

3 Лук-порей нарезать кольцами, выложить поверх помидоров. Добавить маслины, посолить и поперчить, полить вином и оливковым маслом.

4 Фольгу плотно закрыть и запечь в духовке, разогретой до 180 °С в течение 15–20 минут. При подаче развернуть фольгу и выложить на тарелки рыбу с гарниром.

Радужная форель, запеченная в фольге с травами и лимоном

Форель радужная – 4 шт. по 300–350 г
Оливковое масло – 100 мл
Розмарин – 30 г
Чеснок – 10 зубчиков
Укроп – 15 г
Петрушка – 15 г
Лимоны – 2 шт.
Перец чили – 2 шт.
Соль, перец

1 ч

190 ккал

Форель очистить от чешуи и внутренностей, обрезать плавники и удалить жабры, полить частью оливкового масла и хорошо натереть солью и перцем. Розмарин, очищенный и раздавленный плоской стороной ножа чеснок, рубленую зелень укропа и петрушки перемешать и вложить в брюшную полость форели. Положить туда также дольки лимона и колечки перца чили.

На рыбе сделать надрезы, положить ее на фольгу, еще раз сбрызнуть оливковым маслом, поперчить (можно добавить немного веточек розмарина и тимьяна), края фольги соединить и плотно завернуть.

Духовку предварительно разогреть до 200 °С, поставить туда рыбу, убавить температуру до 180 °С и запекать приблизительно 45 минут (чтобы убедиться в том, что рыба готова, можно развернуть фольгу и посмотреть; если рыба не готова, можно подержать в духовке еще 10–15 минут).

Готовую рыбу достать из духовки и положить на большое блюдо, развернув предварительно фольгу.

Гарниром к запеченной форели может послужить то, что вам нравится: от овощей – жареных,

отварных, измельченных в пюре или свежих – и салатных листьев до крупяных изделий.

Шницель из судака с картофелем и сметанным соусом

Молодой картофель – 1 кг
Укроп – 30 г
Сливочное масло – 100 г
Зеленый лук – 30 г
Филе судака – 1 кг
Лук – 1 шт.
Яйца – 2–3 шт.
Панировочные сухари – 100 г
Растительное масло – 100 мл
Соль, перец
Для соуса
Сметана жирная – 250 г
Укроп – 20 г
Петрушка – 20 г
Зеленый лук – 20 г
Кинза – 20 г
Соль, белый перец

40 мин

217 ккал

Приготовить соус: деревенскую густую сметану смешать с рубленой зеленью укропа, петрушки, зеленого лука и кинзы, приправить солью и молотым белым перцем.

Молодой картофель хорошо промыть, отварить в подсоленной воде с парой веточек укропа. Готовый картофель слегка раздавить, заправить сливочным маслом и солью, вмешать нарезанный зеленый лук.

Филе судака пропустить через мясорубку с оставшимся укропом и нарубленным и слегка пассерованным луком, добавить соль, перец и яйца, перемешать и сформировать 8 котлет овальной приплюснутой формы.

Шницели обвалять в сухарной панировке, прижимая и придавая форму с помощью ножа, а затем быстро обжарить на раскаленной сковороде с растительным маслом. Довести до готовности в духовке.

На тарелки выложить отварной картофель и по два рыбных

шницеля. Сверху выложить сметанный соус.

Судак, запеченный с брокколи, креветками и пряными травами

Креветки – 250 г
Оливковое масло – 100 мл
Филе судака – 800 г
Помидоры черри – 100 г
Тимьян свежий – 3 г
Эстрагон свежий – 5 г
Розмарин свежий – 3 г
Брокколи – 200 г
Белое сухое вино – 100 мл
Базилик зеленый – 5 г
Соль, перец

40 мин

227 ккал

Креветки очистить и обжарить на оливковом масле.

Подготовить конверт из фольги, куда поместить филе судака, помидоры черри, пряные травы, обжаренные креветки вместе с маслом со сковороды, разобранную на соцветия брокколи, влить вино, посолить и поперчить.

Герметично запаковать конверт и поставить в духовку, разогретую до 180 °С, на 20–30 минут.

Перед подачей разрезать конверт, разложить куски рыбы и гарнир на тарелки, украсить листочками базилика.

Судак в кляре с бочонками из картофеля в огуречном рассоле

Судак – 1,2 кг
Лимонный сок – 50 мл
Укроп – 10 г
Перец чили – 2 шт.
Картофель – 12 шт.
Мука для панировки
Растительное масло – 250 мл
Сливочное масло – 70 мл
Соль, перец
Для рассола
Огурцы соленые (только кожица) – 5 шт.
Вода – 300 мл
Лавровый лист – 5 г
Укроп – 10 г
Соль, перец горошком
Для кляра
Мука – 250 г
Молоко – 150 мл
Яйца – 2–3 шт.
Соль
Для соуса тартар
Огурцы соленые (без кожицы) – 5 шт.
Укроп – 10 г
Майонез – 300 г
Кетчуп – 50 г

1 ч

243 ккал

Судака разделать на филе без костей и кожи, нарезать брусками, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, добавить измельченные укроп и перец чили, накрыть пленкой и поставить в холодильник 30–40 минут.

Приготовить рассол для картофеля: с соленых огурцов снять кожицу, залить холодной водой и довести до кипения с добавлением соли, черного перца горошком, лаврового листа и пары веточек укропа.

Картофель очистить, при помощи маленького ножа придать ему форму бочонков и припустить до готовности в приготовленном рассоле.

Приготовить кляр. Муку смешать с молоком комнатной температуры, добавить яичные желтки и соль. Взбить белки и вмешать в кляр (тесто должно иметь консистенцию сметаны).

Приготовить соус тартар: соленые огурцы без кожицы нарезать мелкими кубиками и смешать с измельченным укропом, майонезом и кетчупом.

Кусочки судака слегка очистить от укропа, запанировать в муке, опустить в кляр, переложить из кляра (дав ему немного стечь) в большое количество хорошо разогретого растительного масла. Обжарить до хрустящей золотистой корочки и переложить на бумажные салфетки.

На тарелки выложить в виде колодца брусочки рыбы в кляре, рядом – бочонки отварного картофеля, политые растопленным сливочным маслом и посыпанные укропом. Отдельно подать соус тартар.

Тефтели из судака в грибном соусе с рисом и овощами

Лук – 2–3 шт.
Филе судака – 1 кг
Хлеб белый – 250 г
Яйца – 2 шт.
Укроп – 30 г
Мука – 200 г
Сладкий перец – 1 шт.
Цукини – 200 г
Морковь – 1 шт.
Чеснок – 10 зубчиков
Рис – 200 г
Петрушка – 20 г
Соль, перец
Для соуса
Шампиньоны – 300 г
Лук-шалот – 2 шт.
Сливочное масло – 100 г
Куриный или грибной бульон – 1 л
Сливки – 350 г
Соль, перец

1,5 ч

189 ккал

Приготовить соус: грибы нарезать ломтиками и обжарить вместе с измельченным шалотом на части сливочного масла. Залить грибы небольшим количеством куриного или грибного бульона, проварить. Добавить сливки, соль, перец и слегка уварить.

Одну луковицу мелко нарезать и обжарить. Филе судака соединить с обжаренным луком, а также с замоченным в молоке и отжатым белым хлебом, прокрутить через мясорубку. В рыбный фарш добавить яйца, соль, перец, измельченный укроп, все перемешать, сформовать в виде больших фрикаделек и обвалять в муке.

Тефтели уложить в смазанную маслом форму и поставить запекаться в духовку при 180 °С на 15–20 минут. Затем достать

форму, залить тефтели грибным соусом и поставить томиться в духовку еще на 20–30 минут. Духовку выключить и оставить в ней тефтели еще на 5–10 минут.

Сладкий перец, цукини и морковь с оставшимся луком нарезать кубиками и слегка обжарить с чесноком на оставшемся масле. Добавить к овощам промытый рис и продолжить обжаривать еще минут 5, помешивая, чтобы рис равномерно пропитался маслом.

Влить в рис с овощами оставшийся куриный бульон, чтобы он накрыл рис на 1–2 см сверху, довести до кипения, убавить огонь и томить до готовности с добавлением соли, перца и пряностей[2], накрыв крышкой.

На тарелки выложить рис с овощами, рядом положить тефтели, полить их грибным соусом, в котором они томились, и украсить веточкой петрушки.

Балык осетра со спаржей и соусом из перепелиных яиц

Белая спаржа – 8 шт.
Балык осетра – 400 г
Листья салата – 100 г
Соль
Для соуса
Перепелиные яйца – 12 шт.
Лимонный сок – 20 мл
Укроп – 10 г
Оливковое масло – 30 мл
Соль

20 мин

220 ккал

Приготовить соус. Перепелиные яйца отварить, охладить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Добавить лимонный сок, рубленый укроп, оливковое масло, посолить по вкусу и перемешать.

Побеги спаржи бланшировать в подсоленной кипящей воде в течение 1–2 минут, затем окатить ледяной водой.

Балык осетра нарезать тонкими ломтиками, завернуть в них отварную белую спаржу, выложить на тарелки. Рядом выложить соус из перепелиных яиц, украсить листьями салата.

Балык – это соленая и слегка провяленная или подкопченная спинка благородной рыбы, например, сига или лосося. Но самым вкусным и деликатесным считается именно осетровый балык, причем чем он жирнее и толще, тем больше ценится.

Осетрина, запеченная с грибами и картофелем под сметанным соусом

Картофель – 8 шт.
Шампиньоны – 300 г
Тимьян – 15 г
Чеснок – 5 зубчиков
Лук – 2–3 шт.
Вино сухое белое – 150 мл
Перец чили – 1 шт.
Сливочное масло – 70 г
Филе осетра – 800 г
Помидоры вяленые – 200 г
Петрушка – 30 г
Сыр твердый – 200 г
Лимон – 1 шт.
Соль, перец
Для соуса
Мука – 100 г
Сливочное масло – 70 г
Куриный бульон – 500 мл
Сметана – 250 г
Сливочное масло – 30 г
Соль, перец

1,5 ч
237 ккал

Приготовить соус. Муку слегка обжарить на сливочном масле, затем при непрерывном помешивании влить теплый куриный бульон и сметану, вымешать до однородности. Приправить солью и перцем, в конце добавить немного сливочного масла. Соус должен иметь консистенцию жидкой сметаны.

Картофель отварить в мундире, охладить и очистить, затем нарезать поперек круглыми ломтиками. Грибы очистить, промыть и обжарить с частью тимьяна и чеснока. Лук нарезать полукольцами и слегка обжарить с частью тимьяна и чеснока. Затем добавить вино, соль и перец, выпарить. В конце добавить колечки перца чили и сливочное масло.

Осетровое филе без кожи и костей нарезать на стейки, посолить, поперчить и слегка обжарить с двух сторон с оставшимися тимьяном и чесноком. Переложить на противень, сверху разложить вяленые помидоры, приготовленные лук и грибы, посыпать рубленой петрушкой (часть оставить для украшения). Каждый кусок рыбы с овощами обложить вокруг внахлест ломтиками картофеля (в виде чешуи), залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром и поставить запекаться в духовку, разогретую до 180 °С, на 20–25 минут.

Выложить порции запеченной осетрины на тарелки или подать в форме, в которой запекалась рыба, украсить петрушкой и ломтиками лимона.

Филе щуки с яичным соусом

Щука – 1 шт.
Оливковое масло – 100 мл
Тимьян – 10 г
Шпинат свежий – 600 г
Сливочное масло – 60 г
Чеснок – 6 зубчиков
Базилик – 15 г
Соль, перец
Для яичного соуса
Сливочное масло – 150 г
Каперсы – 30 г
Помидоры черри – 100 г
Яйца, сваренные вкрутую – 2 шт.
Лимон – 1 шт.
Петрушка – 30 г
Соль, перец

35 мин

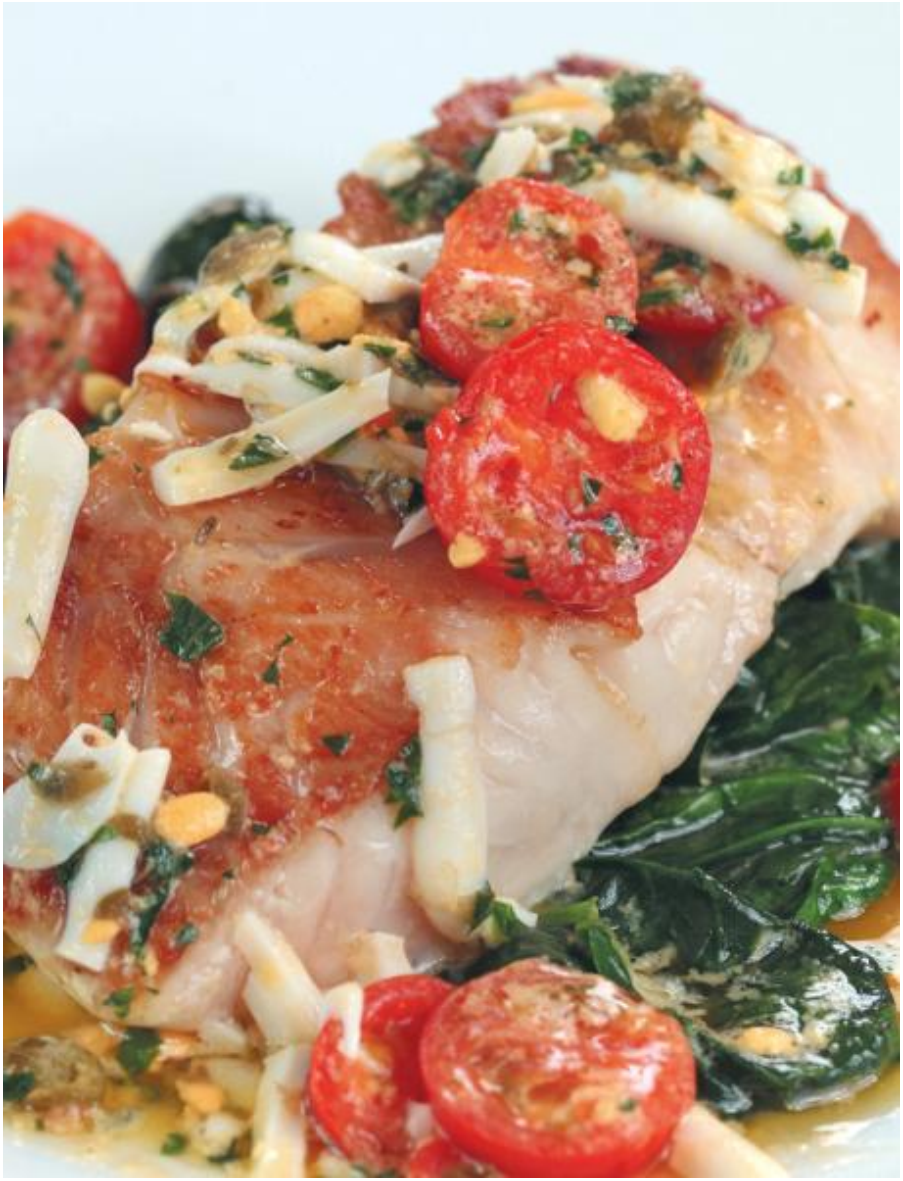
177 ккал

Щуку разделать на чистое филе без кожи и костей, посолить, поперчить и поджарить с двух сторон на оливковом масле с тимьяном до готовности.

Приготовить соус. Сливочное масло растопить в сотейнике, добавить почки каперсов и разрезанные пополам помидоры черри, прогреть. Добавить очищенные и измельченные яйца, соль, перец, выжатый из лимона сок, а также измельченные листья петрушки.

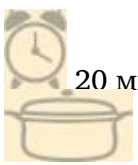
Листья шпината перебрать, удалить стебли, обжарить на сливочном масле с чесноком, посолить и поперчить.

Выложить шпинат на тарелки. Сверху положить жареное филе щуки, полить яичным соусом. Украсить листочками базилика.



Филе сома, тушенное с луком и помидорами

Филе сома – 1 кг
Сливочное масло – 100 г
Лук – 4 шт.
Рыбный бульон или вода – 1,5 л
Яблочный уксус – 50 мл
Черный перец горошком – 5 шт.
Гвоздика – 5 шт.
Лавровый лист – 3 г
Помидоры – 4–5 шт.
Укроп или петрушка – 30 г
Сахар, соль, перец

 20 мин

183 ккал

Филе сома нарезать на куски и очистить от пленок и костей. Сложить куски рыбы в сотейник, смазанный маслом, сверху на рыбу положить репчатый лук, нарезанный полукольцами, залить все бульоном или водой и довести до кипения.

После закипания бульона убавить огонь, добавить яблочный уксус, соль, черный перец горошком, гвоздику и лавровый лист, тушить при слабом кипении с добавлением нарезанных помидоров и сахара по вкусу до готовности.

Готовую рыбу выложить в тарелки вместе с луком, посыпать рубленым укропом или петрушкой[3].

Корюшка вареная

Корюшка – 1 кг
Лук-порей – 200 г
Лавровый лист – 2 шт.
Душистый перец горошком – 4 шт.
Эстрагон – 20 г
Зелень и тертый хрен для подачи
Соль, перец

25 мин

149 ккал

Рыбу очистить, промыть и выложить в сотейник. Добавить нарезанный кольцами лук-порей, лавровый лист, душистый перец и эстрагон. Посолить, поперчить и поставить варить на слабый огонь до готовности.

Готовую рыбу выложить в глубокие тарелки, добавить немного бульона. Подать с зеленью и хреном.

Корюшка водится в Балтийском и Северном морях, Ладожском и Онежском озерах. Жители «северной столицы» особенно любят эту рыбу, в период прохода этой рыбы в Санкт-Петербурге даже проводится ежегодный «Праздник корюшки». Интересно, что эта небольшая рыбка, будучи свежепойманной, явственно пахнет огурцом. У корюшки крупная чешуя, ее легко чистить и так же легко готовить.

Креветки и крабы

Еще недавно креветки были настоящей экзотикой, сейчас же ими никого не удивишь. Замороженные креветки можно купить в любое время года, причем наибольшим спросом пользуются крупные тигровые креветки. Рецепты блюд из них становятся все популярнее, что неудивительно: вкус этих обитателей моря очень напоминает вкус деликатесных ракообразных и крабов. Кроме того, их мясо содержит немало незаменимых белковых аминокислот и витаминов группы В, а также микроэлементов, нужных для нормальной жизнедеятельности человека (кобальт, цинк, марганец, калий, натрий, йод, медь, железо, фосфор, магний и т. д.), поэтому блюда из креветок не только вкусны, но и очень полезны. Креветки готовят самыми разными способами: припускают, варят, жарят на гриле, запекают, используют в супах, а блюда из креветок разнообразны по своему внешнему виду, яркому вкусу и аромату.

Крабовое мясо – вполне доступный деликатес, притом оно очень похоже по вкусу на дорогих и роскошных омаров. Аппетитное и нежное, слегка волокнистое красно-белое крабовое мясо ароматно и имеет чуть сладковатый привкус. Это классический ингредиент изысканных салатов и холодных закусок, но из него можно готовить и потрясающие горячие блюда. В продаже чаще всего встречается консервированное отварное мясо из разных частей краба. В клешнях и конечностях содержится ценимое гурманами всего мира нежное белое мясо. В конечностях краба выделяют первую и вторую фаланги, коленце и розу. Первая и вторая фаланги – самые крупные части с выразительным, ярким вкусом, они подходят для приготовления большинства блюд. Роза – плечевая часть конечности – несколько уступает по насыщенности вкуса фалангам, эта часть краба подходит для приготовления супов, салатов и начинки для пирожков или спринг-роллов. Лакомые кусочки мяса скрываются и в клешнях краба – оно имеет более плотную структуру по сравнению с остальными частями конечностей краба и яркий, насыщенный вкус.

Маринованные креветки с зеленым салатом и сальсой из авокадо

Креветки – 500 г
Оливковое масло – 70 мл
Тимьян – 10 г
Чеснок – 3 зубчика
Перец чили – 1 шт.
Кинза – 15 г
Соевый соус – 30 мл
Салат корн – 100 г
Лайм – 2 шт.
Соль, перец
Для сальсы
Авокадо – 2 шт.
Помидоры вяленые – 70 г
Перец чили – 1 шт.
Кинза – 15 г
Чеснок – 3 зубчика
Лимон – 1 шт.
Оливковое масло – 30 мл
Соль, перец

25 мин

117 ккал

Креветки очистить и слегка обжарить на сковороде с оливковым маслом, тимьяном и чесноком. Добавить нарезанный колечками перец чили, листочки кинзы, соль и перец по вкусу, влить соевый соус. Переложить креветки в небольшую, но глубокую емкость, залить соусом, получившимся при жарке, и охладить.

Приготовить сальсу. Авокадо очистить, мякоть нарезать мелкими кубиками. Добавить мелко нарубленные вяленые помидоры и перец чили, листья кинзы и чеснок, заправить выжатым из лимона соком и оливковым маслом, приправить солью и перцем.

На тарелки с помощью сервировочного кольца выложить сальсу, вокруг нее разложить креветки, сверху положить листочки корна, заправленные маринадом от креветок. Украсить дольками

лайма.

Салат из коктейльных креветок с клубникой и авокадо

Авокадо – 2 шт.
Клубника свежая – 200 г
Креветки коктейльные – 300 г
Салат романо – 50 г
Майонез – 100 г
Кетчуп томатный – 10 г
Микс зелени – 10 г

10 мин

124 ккал

Авокадо очистить, мякоть нарезать средними кубиками. Клубнику разрезать на 4 части. Размороженные коктейльные креветки[4] откинуть на сито, слить жидкость.

Салат романо промыть, обсушить и нарезать соломкой. Заправить майонезом и кетчупом.

Уложить салат в пиалы или креманки и украсить зеленью.

Салат с креветками и молодой фасолью под анчоусным маслом

Тигровые креветки – 20 шт.
Оливковое масло – 30 мл
Чеснок – 2 зубчика
Тимьян – 3 веточки
Стручковая фасоль – 240 г
Красный лук – 60 г
Помидоры черри – 80 г
Соль
Для анчоусного соуса
Анчоусы – 20 г
Каперсы – 20 г
Петрушка – 5 г
Чеснок – 2 зубчика
Лимонный сок – 20 мл
Оливковое масло – 30 мл
Соль

28 мин

109 ккал

Тигровые креветки очистить, обжарить на половине оливкового масла с 1 зубчиком чеснока и тимьяном.

Стручковую фасоль бланшировать в кипящей подсоленной воде, затем быстро обжарить на оставшемся оливковом масле с зубчиком чеснока, нарезанным сладким красным луком и помидорами черри.

Приготовить анчоусное масло: анчоусы, каперсы, петрушку и чеснок мелко нарубить, полить лимонным соком и оливковым маслом, перемешать.

Выложить фасоль с овощами на тарелки, сверху разложить креветки, полить анчоусным маслом.

Салат с креветками и яйцом в мешочек под пряным соусом

Яйца – 4 шт.
Креветки – 500 г
Тимьян – 10 г
Чеснок – 3 зубчика
Оливковое масло – 60 мл
Микс салатных листьев – 150 г
Помидоры черри – 200 г
Авокадо – 2 шт.
Лимон (сок) – 1 шт.
Для пряного соуса
Укроп – 30 г
Петрушка – 30 г
Кинза – 30 г
Оливковое масло – 90 мл
Соевый соус – 20 мл
Чеснок – 1 зубчик
Соль, перец

30 мин

129 ккал

Приготовить соус: укроп, петрушку и кинзу полить оливковым маслом, добавить соевый соус, перец, соль и чеснок, измельчить при помощи блендера до однородной консистенции.

Яйца варить 3–4 минуты, достать из воды, слегка охладить и аккуратно очистить от скорлупы, так чтобы не повредить белок.

Креветки очистить и обжарить с тимьяном, чесноком, солью и перцем на части оливкового масла.

Листья салата смешать с помидорами черри, разрезанными пополам, и ломтиками авокадо, сбрызнуть выжатым из лимона соком и оливковым маслом, посолить и поперчить, выложить на тарелки с помощью сервировочного кольца.

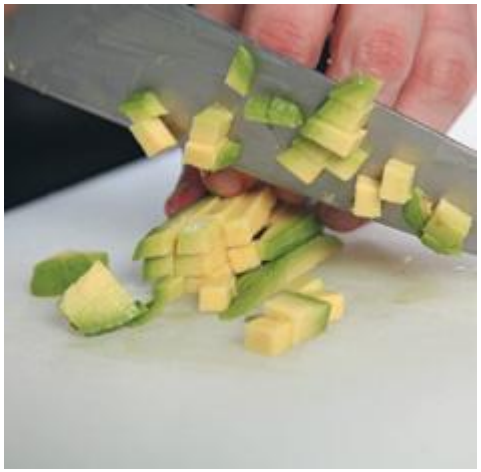
Вокруг расставить жареные креветки, на салат положить сваренное в мешочек яйцо и полить соусом из пряных трав.

Тигровые креветки с тартаром из авокадо и жюльеном из имбиря

Тигровые креветки – 16 шт.
Оливковое масло для жарки
Для тартара
Авокадо – 2 шт.
Помидор – 1 шт.
Оливковое масло – 40 мл
Лимонный сок – 20 мл
Для жюльена
Имбирь свежий – 60 г
Базилик – 5 г
Перец чили – 3 г
Мирин – 150 мл
Красное сухое вино – 35 мл
Соевый соус – 50 мл
Сок лайма – 25 мл

35 мин

121 ккал



1 Приготовить тартар: мякоть авокадо и помидор без кожицы нарезать кубиками, добавить оливковое масло и лимонный сок, перемешать.

2 Тигровые креветки очистить и быстро обжарить на оливковом масле с чесноком и колечками перца чили. Посолить по вкусу.

3 Влить в сковороду с креветками мирин и красное вино, выпарить.

4 Приготовить жюльен. Имбирь нарезать соломкой, варить 3–5 минут, достать и обсушить. Смешать имбирь с базиликом, перцем чили и чесноком, нарезанными соломкой. Обжарить на растительном масле. Влить соевый соус и сок лайма, выпарить и остудить. Выложить на тарелки тартар, обжаренные креветки и украсить жюльеном.

Теплый салат с креветками чили

Тигровые креветки – 32 шт.
Растительное масло – 40 мл
Чеснок – 5 зубчиков
Соевый соус – 40 мл
Сливочное масло – 160 г
Помидоры черри – 160 г
Шампиньоны – 80 г
Микс салатных листьев – 300 г
Майонез – 150 г
Для желе
Сладкий перец (красный) – 40 г
Яблочный сок – 300 мл
Табаско – 8 г
Желатин – 12 г

30 мин + охлаждение

133 ккал

Приготовить желе: перец нарезать кубиками, добавить яблочный сок, табаско и замоченный желатин. Довести до кипения, перелить в любую емкость и остудить в холодильнике.

Очищенные креветки обжарить на растительном масле с добавлением 4 зубчиков чеснока, добавить приготовленное желе и соевый соус, загустить сливочным маслом.

Помидоры черри разрезать пополам, шампиньоны очистить от кожицы и нарезать на тонкие ломтики.

Смешать помидоры и грибы с салатными листьями, майонезом и оставшимся рубленым чесноком. Выложить на тарелки горкой, вокруг разложить креветки и полить соусом, в котором они жарились.

Тигровые креветки с лимонно-чесночным соусом и зеленым салатом

Тигровые креветки – 800 г
Оливковое масло – 50 мл
Чеснок – 1 зубчик
Тимьян – 5 г
Зеленый салат – 120 г
Помидоры черри – 40 г
Соль, перец
Для соуса
Имбирь свежий – 5 г
Чеснок – 3 зубчика
Соевый соус – 40 мл
Лимон – 50 г
Кунжутное масло – 20 мл

18 мин

115 ккал

Очищенные от панциря креветки обжарить на части оливкового масла с добавлением зубчика чеснока и тимьяна до готовности, посолить, поперчить по вкусу.

Приготовить соус: смешать мелко нарубленные имбирь и чеснок, соевый соус, выжатый из лимона сок и кунжутное масло.

На тарелки выложить заправленный оставшимся оливковым маслом зеленый салат с помидорами черри, рядом положить готовые креветки и полить небольшим количеством соуса.

Креветки бокано

Креветки тигровые – 24 шт.
Чеснок – 400 г
Лимон – 4 шт.
Оливковое масло – 200 мл
Растительное масло – 200 мл
Бадьян – 10 звездочек
Водка анисовая – 120 мл
Соль, перец
Для гарнира
Картофель молодой – 300 г
Масло для фритюра – 500 мл
Розмарин – 3 г
Тимьян – 5 г
Чеснок – 2 зубчика
Оливковое масло – 20 мл
Панировочные сухари – 60 г
Соль, перец

45 мин
147 ккал

Приготовить гарнир: картофель хорошо вымыть и отварить. Нарезать на дольки и обжарить во фритюре до золотистой корочки. Уложить на лоток, посыпать рубленым розмарином, тимьяном и очищенным чесноком, посолить и поперчить. Полить оливковым маслом и посыпать панировочными сухарями, слегка запечь в духовке при 180 °С (около 5 минут).

У креветок надрезать панцирь на спине, удалить кишечную вену и промыть. Чеснок и лимон нарезать произвольно. В глубокую сковороду налить два вида масла, нагреть и уложить креветки, чеснок, бадьян и лимон, посолить и поперчить.

Жарить до появления золотистой корочки, после чего влить водку и поджечь. Когда водка прогорит, креветки готовы.

На блюдо выложить креветки с лимоном и чесноком, вокруг разложить запеченный картофель.

Хрустящие креветки с соусом чили манго

Тигровые креветки – 16 шт.
Имбирь свежий – 20 г
Рисовая бумага – 8 листов
Кинза – 20 г
Яичные желтки – 4 шт.
Масло для фритюра – 1 л
Соус чили манго – 100 г

20 мин

132 ккал

Креветки очистить, сделать надрезы поперек, чтобы при жарке они не скручивались. Имбирь очистить и нарезать соломкой.

Каждый лист рисовой бумаги разрезать на 4 квадрата, слегка увлажнить, размяв влажными пальцами. На каждый квадрат уложить одну креветку, один кусочек имбиря и листочек кинзы. Скрутить в трубочку, края смазать желтком и склеить.

Жарить во фритюре при температуре 145 °С до золотистой корочки. Подать с готовым соусом чили манго.

Тайский соус чили манго гармонично сочетает в себе остроту и выраженную фруктовую сладость. Приобрести его можно в магазинах, где продаются продукты для приготовления блюд восточной кухни. При желании в данном рецепте можно заменить его на любой экзотический кисло-сладкий соус на ваш вкус.

Креветки по-тайски

Креветки тигровые – 350 г
Огурцы – 200 г
Сладкий перец (красный, желтый) – 100 г
Перец чили – 30 г
Растительное масло – 50 мл
Соевый соус – 20 мл
Устричный соус – 20 мл
Арахис – 30 г
Кунжут – 10 г
Кинза – 20 г

25 мин

22 ккал

Очистить креветки от панциря, сделать у каждой надрез вдоль спинки и удалить кишечную вену.

Нарезать огурцы брусочками. У сладкого перца удалить семена и нарезать брусочками. Перец чили нарезать кольцами.

На разогретую сковороду влить часть масла, обжарить креветки до полуготовности и переложить в отдельную посуду.

В эту же сковороду добавить оставшееся масло и обжарить сладкий перец и огурцы. Жарить несколько минут, затем добавить креветки, хорошо перемешать. Добавить перец чили, перемешать.

Влить соевый и устричный соусы, все тщательно перемешать и снять с плиты.

На тарелки выложить готовые креветки, посыпать арахисом и кунжутом. Украсить веточками кинзы.

Жареные креветки с имбирем

Тигровые креветки – 350 г
Имбирь свежий – 15 г
Чеснок – 2 зубчика
Зеленый лук – 30 г
Ростки сои – 80 г
Перец чили – 2 шт.
Растительное масло – 40 г
Сахар – 10 г
Сок лайма – 10 мл
Рыбный соус – 20 мл
Салат латук – 1 шт.
Соль, перец

22 мин

139 ккал

Очистить креветки от панциря, сделать у каждой надрез вдоль спинки и удалить кишечную вену.

Имбирь и чеснок очистить и нарезать соломкой. Зеленый лук нарезать длинными перьями, у ростков сои удалить корешки. Перец чили нарезать кольцами.

На разогретую сковороду влить масло и положить креветки. Обжарить со всех сторон, добавить имбирь, чеснок, хорошо перемешать, посолить, поперчить. Обжаривать несколько минут, затем добавить ростки сои и перья зеленого лука, перемешать, добавить сахар, сок лайма и рыбный соус, перемешать и снять с плиты.

Разложить на тарелки промытые и обсушенные листья салата, на них аккуратно выложить готовые креветки. Сверху посыпать колечками перца чили.

Жареные креветки с коньяком

Тигровые креветки – 16 шт.
Оливковое масло – 30 мл
Чеснок – 2 зубчика
Коньяк – 80 мл
Сливки 35 % – 300 г
Багет – 8 ломтиков
Зелень – 40 г
Соль, перец

18 мин

127 ккал

Креветки очистить и обжарить на оливковом масле с чесноком.

Влить коньяк. Когда алкоголь испарится, добавить сливки и выпарить до загустения. Посолить и поперчить по вкусу.

На кусочки багета выложить теплые креветки с соусом, украсить зеленью.

Креветки в кляре с миндалем

Крупные креветки – 12 шт.
Сладкий перец – 2 шт.
Мука для панировки
Миндальные хлопья – 100 г
Растительное масло – 300 мл
Шампиньоны мелкие – 12 шт.
Зелень для украшения
Для кляра
Мука – 100 г
Вода – 200 мл
Яйцо – 1 шт.
Соль

25 мин

139 ккал

Креветки очистить, удалив головы, панцирь и кишечную вену (оставить только хвостики). Перец нарезать не слишком тонкими кольцами.

Приготовить кляр: смешать муку, воду и яйцо до однородной массы. Посолить по вкусу.

Креветки обвалять в муке, опустить в кляр, обсыпать миндалем и жарить в хорошо разогретом масле.

Грибы и кольца перца обвалять в муке, затем окунуть в кляр и тоже обжарить.

К столу подать креветки и овощи в кляре, дополнив зеленью.

Креветки в кисло-сладком соусе

Креветки тигровые – 340 г
Горошек зеленый – 40 г
Морковь – 40 г
Кукуруза – 30 г
Сладкий перец (красный и желтый) – 30 г
Кинза – 20 г
Рис отварной – 350 г
Для соуса
Растительное масло – 40 г
Томатная паста – 40 г
Кетчуп – 20 г
Рыбный бульон – 40 мл
Сахар – 30 г
Лимонный сок – 20 г
Кунжут – 10 г
Лимон – 1 шт.

35 мин

131 ккал

Очистить креветки от панциря, сделать у каждой надрез вдоль спинки и удалить кишечную вену. Промыть в холодной воде и просушить бумажными салфетками.

Приготовить соус. В сотейник влить небольшое количество масла и обжарить на среднем огне томатную пасту, затем добавить кетчуп, перемешать. Влить столько рыбного бульона, чтобы соус не был слишком жидким, все тщательно размешать до однородности. Добавить сахар и лимонный сок, довести до кипения и снять с плиты.

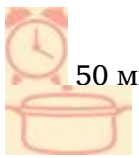
На разогретую сковороду влить масло и обжарить креветки до готовности.

В отдельном сотейнике разогреть приготовленный соус, добавить в него кукурузу, зеленый горошек и нарезанную мелкими кубиками морковь. Довести до кипения и положить обжаренные креветки (без масла). Все перемешать.

Выложить креветки в соусе на тарелки. Рядом с помощью сервировочного кольца или пиалы выложить отварной рис. Посыпать кунжутом, украсить веточками кинзы и дополнить долькой лимона.

Креветки в беконе с ананасовым чатни

Королевские креветки – 12 шт.
Оливковое масло – 100 мл
Соус соевый – 75 мл
Чеснок – 3 зубчика
Тимьян – 10 веточек
Бекон сырокопченый – 12 ломтиков
Для ананасового чатни
Ананас (небольшой) – 1 шт.
Оливковое масло – 50 мл
Майоран – 1 веточка
Гвоздика – 3 бутончика
Зира – щепотка
Лук-шалот – 1 шт.
Винный уксус белый – 30 мл
Мед – 70 г
Соль, перец

 50 мин + маринование

144 ккал

Очищенные креветки замариновать на 3 часа в смеси оливкового масла, соевого соуса, измельченного чеснока и тимьяна.

Приготовить чатни. Ананас очистить и нарезать мелкими кубиками, обжарить на слабом огне на оливковом масле с майораном, гвоздикой, зирой и мелко нарезанным шалотом в течение 10–15 минут. Затем добавить уксус и мед, посолить и поперчить по вкусу, снять с огня, дать настояться под крышкой 30 минут.

Обернуть каждую креветку полоской бекона и обжарить на хорошо разогретой сковороде.

Подавать готовые креветки с ананасовым чатни.

Чатни – это пряная приправа родом из Индии, ныне популярная во всем мире. Она служит для

возбуждения аппетита и стимулирует пищеварение. Главной особенностью чатни является необычное сочетание вкусов – эта приправа одновременно сладкая, соленая и кислая, а часто и острая. Обычно основой чатни выступают фрукты, гораздо реже встречаются приправы, приготовленные только из овощей.

Ризотто с креветками и авокадо

Креветки тигровые – 12 шт.
Лук-шалот – 20 г
Чеснок – 2 зубчика
Тимьян – 6 г
Оливковое масло – 110 мл
Рис арборио – 240 г
Белое сухое вино – 200 мл
Рыбный бульон – 1 л
Сливочное масло – 120 г
Пармезан тертый – 60 г
Петрушка – 10 г
Авокадо – 2 шт.
Оливковое масло – 10 мл
Соль, перец

35 мин

147 ккал

Креветки очистить, разрезать поперек пополам. Обжарить на слабом огне на оливковом масле (100 мл) с добавлением слегка раздавленного чеснока, тимьяна и нарезанного мелкими кубиками шалота.

Добавить рис и слегка обжарить все вместе, добавить белое сухое вино, выпарить вполовину, посолить, поперчить и ввести небольшими порциями бульон. Очень важно постоянно помешивать!

Варить до готовности аль денте, добавить сливочное масло, пармезан, рубленую петрушку и половину авокадо, нарезанную крупными кубиками.

Ризотто выложить на блюдо, сверху уложить веером вторую половину авокадо, нарезанную ломтиками, сбрызнуть оливковым маслом.

Тигровые креветки с рисовой лапшой и овощами

Рисовая лапша – 150 г
Оливковое масло – 70 мл
Кунжутное масло – 30 мл
Креветки тигровые – 350 г
Чеснок – 2 зубчика
Перец чили острый – 5 г
Сладкий перец – 120 г
Стебли сельдерея – 100 г
Цукини – 100 г
Куриный бульон – 500 мл
Кинза – 15 г

20 мин

151 ккал

Рисовую лапшу отварить до готовности согласно инструкции на упаковке, слить воду.

На смеси оливкового и кунжутного масла обжарить очищенные креветки с добавлением зубчиков чеснока, мелко нарубленного перца чили и нарезанных тонкой соломкой овощей.

Влить в сковороду с овощами и креветками куриный бульон и проварить 3–5 минут.

В глубокие тарелки выложить лапшу, залить бульоном с креветками и овощами, украсить кинзой.

Тиан из краба

Авокадо – 2 шт.
Перец чили – 4 г
Красный лук – 20 г
Вяленые помидоры – 40 г
Кинза – 20 г
Оливковое масло – 40 мл
Лимонный сок – 10 мл
Помидоры – 320 г
Чеснок – 1 зубчик
Базилик зеленый – 20 г
Крабовое мясо (2-я фаланга) – 400 г
Икра тобико – 20 г
Майонез – 80 г
Соевый соус – 20 мл

15 мин

119 ккал

Подготовить слои и выложить на тарелки поочередно с помощью сервировочного кольца, слегка утрамбовывая каждый слой:

1 слой: Авокадо, перец чили, красный лук, вяленые помидоры и кинзу мелко нарубить, заправить половиной оливкового масла и лимонным соком.

2 слой: Помидоры без кожицы нарезать кубиками, чеснок и базилик мелко нарубить, все перемешать, заправить оставшимся оливковым маслом и откинуть на сито, чтобы стекла жидкость.

3 слой: Крабовое мясо и икру тобико перемешать и заправить майонезом с добавлением соевого соуса.

Капучино из краба

Авокадо – 2 шт.
Лимон (сок) – 1 шт.
Лук-шалот – 60 г
Майонез – 80 г
Сливки 35 % – 120 г
Крабовое мясо – 250 г
Паприка молотая – 2 г

17 мин

129 ккал

Авокадо очистить, удалить косточки, добавить к мякоти выжатый из лимона сок и мелко нарезанный лук-шалот. Все положить в чашу блендера и взбить в пюре. В готовое пюре добавить майонез и перемешать.

Охлажденные сливки взбить в густую пену.

На дно каждого рокса[5] уложить слой пюре из авокадо, затем слой разобранного на волокна крабового мяса, и так слой за слоем несколько раз.

Сверху выложить взбитые сливки и посыпать паприкой.

Жюльен из свежих овощей с крабом

Огурцы – 2 шт.
Помидоры «бычье сердце» – 2 шт.
Стебли сельдерея – 200 г
Редис – 5 шт.
Свекла – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Крабовое мясо (фаланги) – 400 г
Для соуса
Оливковое масло – 100 мл
Соус ворчестер – 20 мл
Апельсин – 1 шт.

7 мин + охлаждение

110 ккал

Приготовить соус: оливковое масло, соус ворчестер и выжатый из апельсина сок смешать и взбить венчиком.

Все овощи нарезать очень тонкой соломкой, заправить приготовленным соусом и оставить на 30 минут в холодильнике.

При подаче выложить овощной жюльен на тарелки, украсить крабовым мясом.

Крабовый салат с запеченными овощами

Помидоры бакинские – 6 шт.
Сладкий перец красный – 2 шт.
Сладкий перец желтый – 2 шт.
Тимьян – 5 веточек
Розмарин – 1 веточка
Чеснок – 5 зубчиков
Оливковое масло – 100 мл
Стебли сельдерея – 200 г
Лук-шалот – 1 шт.
Салат корн – 100 г
Крабовое мясо (фаланги) – 200 г
Оливки каламата – 10 шт.
Соль, перец

55 мин + маринование

126 ккал

Нарезанные помидоры и сладкий перец смешать с тимьяном, розмарином и чесноком в форме для запекания, хорошо посолить и поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и поставить в духовку, разогретую до 180 ˚С, на 15 минут.

Достать овощи из духовки, переложить в емкость и плотно закрыть ее крышкой, оставить на 30 минут, затем очистить помидоры от кожицы, перцы – от семян и кожицы. Сложить все в одну емкость, залить маслом от запекания и поставить мариноваться в холодильник на 1 час.

Стебли сельдерея нарезать тонкими ломтиками. Смешать с мелко нарубленным шалотом и печеными овощами, посолить и поперчить.

Выложить овощную смесь на блюдо, сверху выложить салат корн и крабовое мясо, украсить оливками.

Салат «Венгерский» с крабом

Крабовое мясо – 800 г
Карамболь – 4 шт.
Сладкий перец – 2 шт.
Апельсины – 4 шт.
Красный лук – 40 г
Майонез – 200 г
Микс салатных листьев – 240 г
Соль, перец

10 мин
120 ккал

Мясо краба разобрать на небольшие кусочки, карамболь разрезать вдоль пополам, а затем поперек на ломтики толщиной 1 мм.

Сладкий перец нарезать кубиками, апельсины очистить и нарезать на сегменты без пленок, красный лук нарезать соломкой.

Все ингредиенты перемешать, посолить и поперчить по вкусу, заправить майонезом и выложить на блюдо. Украсить миксом салатных листьев.

Фаланги краба под голландским соусом

Мясо крупных фаланг крабов – 600 г
Зеленый лук – 30 г
Для голландского соуса
Яичные желтки – 3 шт.
Вино сухое белое – 60 мл
Топленое масло – 200 г
Майонез – 50 г
Дижонская горчица – 30 г

18 мин
138 ккал

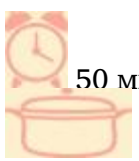
Приготовить соус. Желтки смешать с вином и взбить венчиком на паровой бане до плотной пены, затем тонкой струйкой добавить растопленное масло и снова взбить. В готовую массу положить майонез и горчицу, перемешать.

Фаланги краба разрезать на одинаковые куски, выложить на противень, залить приготовленным соусом и запекать 5–6 минут в духовке при 200 °С.

Запеченные кусочки крабов под соусом выложить на тарелки и посыпать зеленым луком, нарезанным перьями.

Жареные крабовые рулетики

Крабовое мясо – 120 г
Морковь – 20 г
Лук-порей – 20 г
Стебель сельдерея – 20 г
Имбирь свежий – 8 г
Салат латук – 50 г
Рисовая бумага – 16 листов
Растительное масло – 1 л
Зеленый лук – 30 г
Для соуса
Соевый соус – 30 мл
Мирин – 20 мл
Рисовый уксус – 10 мл
Кунжутное масло – 5 мл
Перец чили – 10 г
Имбирь – 20 г
Зеленый лук – 15 г
Кинза – 15 г


50 мин

136 ккал

Очистить крабовое мясо от хитиновых пластинок, отжать излишнюю влагу.

Морковь, лук-порей, сельдерей и корень имбиря нарезать тонкой соломкой. Листья салата промыть под холодной водой и обсушить.

Приготовить соус: в миску влить соевый соус, мирин, рисовый уксус и кунжутное масло. Перец чили и имбирь нарезать мелкими кубиками, зеленый лук и кинзу нашинковать, положить все в миску с соусом. Хорошо размешать.

Взять лист рисовой бумаги, смочить теплой водой, аккуратно размять пальцами, пока бумага не станет пластичной. В середину листа выложить крабовое мясо, морковь, лук-порей, сельдерей, имбирь. Накрыть нижним кончиком рисовой бумаги, свернуть боковые края и завернуть в плотный рулетик. Проделать такую же процедуру со всеми листами рисовой бумаги и начинкой.

В сотейнике разогреть масло и аккуратно порциями класть в него рулетики. Обжаривать несколько минут до золотистого

цвета. Достать рулетики из сотейника и выложить на бумажные салфетки.

Обжаренные рулетики завернуть в листья салата, стрелками зеленого лука обвязать поперек. Выложить на тарелки, отдельно подать соус.

Кальмары и осьминоги

Кальмары и осьминоги относятся к головоногим моллюскам. Головоногими они называются из-за особенности своего строения: у них 8 или 10 щупалец с присосками («ног»), которые соединены с телом («головой»), не покрытым раковиной или панцирем.

Кальмары поступают в продажу в виде филе, щупалец или целыми выпотрошенными тушками. Особенно нежный вкус имеют мини-кальмары, которые очень удобно фаршировать различными начинками. Размороженное мясо кальмара необходимо ошпарить и отварить 2–3 минуты, после чего можно добавлять его в салаты, фаршировать или мариновать. В японской кухне кальмар традиционно используется в качестве начинки для суши, а жители Средиземноморья предпочитают готовить его следующим образом: обваливают нарезанное колечками филе кальмара в муке или погружают в кляр и обжаривают в оливковом масле с луком.

Осьминоги – не такой частый гость на нашем столе, как кальмары, а зря – ведь правильно приготовленные они очень вкусны. В кулинарии используются чаще всего щупальца осьминогов. Важно помнить, если вы готовите свежего осьминога, то перед приготовлением нужно удалить с него слизь: либо полностью снять кожу, либо хорошо промыть с помощью щетки. Перед приготовлением тушку осьминога рекомендуется отбить – для мягкости. Отваривать осьминога следует совсем быстро, буквально пару минут, иначе он станет «резиновым». Отваренные щупальца осьминога обычно дополнительно маринуют или быстро обжаривают.

Кольца кальмара с соусом тартар

Кальмары – 1 кг
Яйца – 8 шт.
Масло для фритюра – 1 л
Для соуса тартар
Яйца – 3 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Свежий огурец – 60 г
Маринованный огурец – 60 г
Майонез – 300 г
Для панировки
Чеснок – 8 зубчиков
Кинза свежая – 20 г
Мука – 200 г
Паприка молотая – 40 г
Панировочные сухари – 300 г
Соль, перец

35 мин
164 ккал

Приготовить соус тартар. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, мелко нарубить. Чеснок и оба вида огурцов так же мелко нарубить. Смешать все ингредиенты с майонезом.

Приготовить панировку: чеснок и кинзу мелко нарубить и смешать с остальными ингредиентами, посолить и поперчить по вкусу.

Кальмаров очистить от жестких пластинок и пленок, нарезать кольцами толщиной 3 мм. Опустить во взбитые яйца, затем в панировку, хорошенько обвалять.

Жарить во фритюре до золотистого цвета, выложить на бумажные салфетки для избавления от лишнего жира.

Выложить кольца кальмаров на тарелки горкой и подать с соусом тартар.

Салат с кальмарами и шиитаке под имбирно-лаймовой заправкой

Кальмары – 800 г
Грибы шиитаке – 100 г
Чеснок – 4 зубчика
Тимьян – 10 г
Микс салатных листьев – 150 г
Редис – 50 г
Помидоры черри – 150 г
Кинза – 30 г
Морковь – 100 г
Кунжут – 20 г
Оливковое масло для жарки
Соль
Для заправки
Корень имбиря – 30 г
Лайм – 2 шт.
Мед – 30 г
Оливковое масло – 100 мл
Перец чили – 1/2 шт.
Соль, перец

25 мин

127 ккал

Приготовить заправку. Корень имбиря натереть на терке и отжать из него сок. Смешать его с выжатым из лайма соком и медом, затем при непрерывном взбивании ввести оливковое масло. Приправить солью, перцем и добавить для пикантности немного мелко нарубленного перца чили.

Тушки или филе кальмаров очистить от пленок, нарезать на небольшие кусочки, на каждом с одной стороны кончиком острого ножа сделать насечки крест-накрест. Кусочки кальмаров и ошпаренные кипятком грибы шиитаке выложить на разогретую сковороду с оливковым маслом, добавить чеснок и тимьян, посолить по вкусу и обжарить до готовности.

Микс салатных листьев смешать с ломтиками редиса, половинками помидоров черри, листочками кинзы и нарезанной тонкой соломкой морковью, полить заправкой, перемешать.

Выложить салат в тарелки вместе с обжаренными кальмарами и грибами шиитаке. Сверху посыпать обжаренным на сухой сковороде кунжутом.

Салат с копченым кальмаром

Картофель молодой – 160 г
Огурцы – 160 г
Копченое филе кальмара – 320 г
Красный лук – 30 г
Укроп – 20 г
Помидоры черри – 100 г
Маслины без косточек – 80 г
Кресс-салат – 2 уп.
Масло подсолнечное нерафинированное – 100 мл
Соль, перец

30 мин

177 ккал

Картофель отварить до мягкости, охладить и очистить.

Картофель, огурцы, филе кальмара и красный лук нарезать средними кубиками. Укроп мелко нарубить. Помидоры и маслины разрезать пополам. Кресс-салат промыть, ножницами отрезать листочки.

Все ингредиенты салата перемешать, посолить, поперчить, заправить подсолнечным маслом. Выложить на тарелки, украсить кресс-салатом.

Мини-кальмары с пюре из зеленого горошка

Мини-кальмары – 400 г
Майоран – 3 веточки
Сливочное масло – 50 г
Оливковое масло – 100 мл
Трюфельное масло – 5 мл
Лимоны – 2 шт.
Соль, перец
Для пюре из зеленого горошка
Лук-шалот – 2 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Оливковое масло – 50 мл
Розмарин – 1 веточка
Вино сухое белое – 50 мл
Горошек зеленый (свежемороженый) – 300 г
Сливки 33 % – 100 г
Соль, перец

30 мин

136 ккал

Приготовить пюре из зеленого горошка:

– Лук-шалот измельчить вместе с чесноком в блендере до состояния кашицы.

– Обжарить на оливковом масле на слабом огне чесночно-луковую кашицу с розмарином.

– Когда кашица приобретет золотистый цвет, влить вино, выпарить.

– Добавить в сковороду горошек, перемешать и готовить 5 минут.

– Посолить и поперчить по вкусу, немного измельчить блендером, но не до однородной массы.

– Добавить в приготовленное пюре сливки, немного прогреть.

Мини-кальмаров обжарить с майораном на смеси сливочного и оливкового масла, посолив и поперчив по вкусу.

Выложить на тарелки пюре из зеленого горошка и обжаренных кальмаров, сбрызнуть трюфельным маслом, дополнить долькой лимона.

Мини-кальмары в белом вине на хрустящих тостах

Хлеб для тостов – 4 ломтика
Оливковое масло – 60 мл
Чеснок – 3 зубчика
Мини-кальмары – 1 кг
Петрушка – 5 г
Белое сухое вино – 120 мл
Базилик – 5 г
Соль

10 мин

115 ккал

1 Приготовить тосты, обжарив хлеб на части оливкового масла с добавлением 1 зубчика чеснока.

2 Мини-кальмары и осьминожки обжарить на оставшемся оливковом масле с добавлением чеснока и рубленой петрушки примерно 1 минуту.

3 Влить в сковороду с морепродуктами вино, готовить еще 1–2 минуты. Посолить по вкусу.

4 Выложить обжаренных кальмаров на тосты, сбрызнуть оливковым маслом и украсить листочками базилика.

Кальмары с овощами и грибами шиитаке

Филе кальмара – 400 г
Сладкий перец – 120 г
Грибы шиитаке – 120 г
Зеленый лук – 25 г
Имбирь свежий – 20 г
Чеснок – 2 зубчика
Растительное масло – 30 мл
Кукуруза молодая – 80 г
Стручковый горошек сладкий – 120 г
Мирин – 20 мл
Кунжутное масло – 10 мл
Устричный соус – 20 мл
Перец чили – 1 шт.
Кунжут – 8 г
Соль, перец

20 мин

123 ккал

Филе кальмара очистить от пленки, нарезать на пласты, затем на небольшие ломтики, обсушить на бумажной салфетке и сделать острым ножом с одной стороны насечки крест-накрест.

Сладкий перец и шиитаке нарезать средней соломкой. Зеленый лук нарезать перьями, имбирь и чеснок – мелкой соломкой.

На разогретую сковороду влить растительное масло, быстро обжарить кальмары, переложить их в миску. В ту же сковороду положить сладкий перец, зерна кукурузы, горошек, шиитаке и обжарить, помешивая.

Выложить в сковороду с овощами ломтики кальмара, перемешать. Посолить и поперчить. Добавить чеснок и имбирь, зеленый лук, влить мирин, кунжутное масло и устричный соус. Снять с огня и тщательно перемешать.

Разложить на тарелки приготовленную смесь. Сверху посыпать кунжутом и колечками перца чили.

Обжаренные кальмары с баклажанами по-пармски

Баклажаны – 600 г
Мука – 50 г
Яичные белки – 2 шт.
Оливковое масло – 100 мл
Помидоры в собственном соку – 600 г
Моцарелла крупная – 2 шарика
Пармезан – 80 г
Мини-кальмары – 12 шт.
Лимоны – 2 шт.
Соль

45 мин

141 ккал

1 Баклажаны нарезать вдоль полосками, обвалять в муке.

2 Окунуть ломтики баклажанов во взбитые белки, обжарить на сковороде на части оливкового масла с обеих сторон. Приготовить томатный соус: помидоры в собственном соку измельчить до однородной массы, посолить по вкусу.

3 Выложить обжаренные баклажаны в посуду для запекания слоями, перемежая каждый слой ломтиками моцареллы и томатным соусом. Посолить, посыпать сверху тертым пармезаном и поставить в духовку на 20 минут при 180 °С.

4 Мини-кальмары быстро обжарить со всех сторон на оставшемся оливковом масле. На каждую тарелку выложить порцию запеченных баклажанов, на них – обжаренных мини-кальмаров. Украсить каждую порцию долькой лимона.

Кальмары гриль с зеленым яблоком и соусом терияки

Тушки кальмаров – 600 г
Оливковое масло – 70 мл
Чеснок – 2 зубчика
Тимьян – 3 г
Зеленые яблоки – 200 г
Соус терияки – 100 мл
Кинза – 15 г
Соль, перец

15 мин

128 ккал

Обработанные тушки кальмаров разрезать на полоски, посолить, поперчить по вкусу и обжарить на гриле, сбрызнув оливковым маслом, с добавлением чеснока и тимьяна.

Яблоки нарезать тонкой соломкой, выложить на тарелки. Сверху положить обжаренных кальмаров и полить соусом терияки, украсить зеленью кинзы.

Фаршированные кальмары с соусом из мидий

Коктейль из морепродуктов – 500 г
Тимьян – 10 г
Чеснок – 3 зубчика
Лук-шалот – 1 шт.
Вино сухое белое – 100 мл
Сливки 33 % – 250 г
Кальмары – 1 кг
Петрушка – 30 г
Салат лолло россо – 1 пучок
Соль, перец
Для соуса из мидий
Оливковое масло – 100 мл
Тимьян – 10 г
Чеснок – 3 зубчика
Лук-шалот – 1 шт.
Мидии консервированные – 1 банка
Вино сухое белое – 100 мл
Сливки 33 % – 250 г
Каперсы – 10 г
Базилик – 15 г

45 мин
137 ккал

Приготовить соус:

– На оливковом масле с тимьяном и чесноком обжарить измельченный лук-шалот и мидии.

– Влить вино и выпарить.

– Ввести сливки и проварить до загустения, добавив каперсы и рубленые листья зеленого базилика[6].

Приготовить фарш. Коктейль из морепродуктов измельчить и обжарить с частью тимьяна и чеснока с добавлением рубленого шалота. Затем влить вино, выпарить. Ввести сливки и выпарить до густоты. Добавить соль, перец и рубленую петрушку.

Тушки очищенных кальмаров наполнить остывшим фаршем, края сколоть зубочистками и жарить на сковороде с оставшимися тимьяном и чесноком до готовности.

Готовые кальмары выложить на тарелки, украсить листьями салата лолло россо и полить подогретым соусом.

Осьминоги в белом вине

Осьминоги – 1,2 кг
Оливковое масло – 100 мл
Лук-порей – 250 г
Арахис молотый – 40 г
Вино сухое белое – 100 мл
Соль, перец

30 мин

118 ккал

Осьминогов ошпарить, снять кожицу, нарезать кусочками, выложить в разогретый сотейник с оливковым маслом и немного обжарить.

Лук нарезать кольцами, добавить в сковороду с осьминогами вместе с молотым арахисом и вином.

Посолить и поперчить по вкусу. Накрыть крышкой и оставить тушиться на слабом огне на 15 минут.

Мини-осьминоги на вертеле

Мини-осьминоги – 800 г
Зеленый лук – 20 г
Чеснок – 1–2 зубчика
Соевый соус – 60 мл
Оливковое масло – 50 мл
Сахар – 10 г
Перец

20 мин + маринование

107 ккал

Осьминогов обдать кипятком, снять с них кожицу и нарезать на кусочки длиной 5–6 см. Зеленый лук и чеснок нарубить.

Смешать лук, чеснок, соевый соус, оливковое масло и сахар, поперчить по вкусу.

Положить в приготовленную смесь кусочки осьминогов и оставить мариноваться на 40 минут.

Маринованные кусочки осьминогов нанизать по 5–6 штук на вертел и жарить на мангале или решетке гриля[7].

Мидии, устрицы, морские гребешки

Скрытые в раковинах нежные мидии, устрицы или морские гребешки – настоящая отрада для гурмана. Их можно приготовить самым простым способом, быстро отварив с пряными травами или даже (как в случае с устрицами) подать сырыми, сбрызнув лимонным соком – это уже будет кушанье, достойное самого изысканного стола. Но существует множество несложных рецептов, которые превратят блюдо из этих деликатесных морских обитателей в настоящий гастрономический шедевр. Важно лишь помнить несколько простых правил, чтобы наслаждаться великолепным вкусом моллюсков.

При покупке живых мидий и устриц в раковинах убедитесь, что их створки плотно сомкнуты (кроме морских гребешков, которые чаще продаются в половинках раковин). Те, что приоткрыты, все равно в итоге придется выбросить. В случае с приобретением замороженных моллюсков, важно проверить, чтобы не была повреждена упаковка, а ее содержимое было однородно твердым и не подтаявшим. Если все же вы имеете возможность купить живые мидии или устрицы, делайте это в осенне-зимние месяцы – считается, что в эту пору они наиболее вкусны. Хорошо промойте со щеткой раковины моллюсков перед приготовлением. Если в процессе готовки некоторые раковины не раскроются – выбросьте их.

У морских гребешков в пищу идет соединительный мускул, нежный и чуть сладковатый на вкус. Его нужно хорошо промыть перед приготовлением, а варить или обжаривать очень быстро: как только гребешки потеряли прозрачность, стали беловатыми, они готовы. Если передержать их на огне, они съежатся и станут жесткими.

Паштет из мидий

Мидии отварные без раковин – 350 г
Белый хлебный мякиш – 100 г
Лук – 100 г
Чеснок – 1 зубчик
Соленый огурец – 60 г
Горчица – 15 г
Лимонная цедра – 5 г
Майонез – 60 г
Мускатный орех (тертый) – щепотка
Соль, перец

15 мин

127 ккал

Мидии[8], хлеб без корок, лук и чеснок дважды пропустить через мясорубку.

Добавить очень мелко нарезанный соленый огурец, горчицу, лимонную цедру, майонез, мускатный орех, соль и перец по вкусу, все перемешать.

Готовый паштет использовать как холодную закуску или для приготовления бутербродов.

Мидии с луком-пореем в томатной сальсе

Оливковое масло – 100 мл
Мидии в раковинах – 1 кг
Чеснок – 2 зубчика
Тимьян свежий – 5 г
Лук-шалот – 20 г
Сладкий перец – 300 г
Лук-порей – 150 г
Очищенные помидоры в собственном соку – 500 г
Кинза – 10 г
Соль, перец

25 мин

120 ккал

На хорошо разогретой сковороде с оливковым маслом обжарить мидии с добавлением зубчиков чеснока и тимьяна в течение 2 минут.

Добавить в сковороду с мидиями мелко нарубленный лук-шалот и нарезанный средними кубиками сладкий перец, обжаривать еще 2 минуты, после чего добавить нарезанный кольцами лук-порей и жарить еще 2 минуты.

Измельченные блендером помидоры вместе с соком влить в сковороду с мидиями и тушить 10–12 минут. Посолить, поперчить по вкусу. Выложить на тарелки, украсить рубленой кинзой и сбрызнуть оливковым маслом.

Мидии с луком-шалотом, томленным в белом вине

Лук-шалот – 500 г
Чеснок – 1 головка
Вино сухое белое – 1 л
Шалфей – 1 пучок
Соус соевый – 50 мл
Мед – 100 г
Сливочное масло – 100 г
Мидии голубые свежие – 24 шт.
Соль, перец

45 мин

118 ккал

Лук-шалот очистить, разрезать пополам вдоль, головку чеснока также разрезать пополам, удалить сердцевину. Вино довести до кипения, варить с шалфеем 10 минут, слегка подсолить, добавить лук-шалот и чеснок. Варить на умеренном огне 15 минут, затем откинуть на сито, отвар сохранить.

Смешать соевый соус, мед и сливочное масло, тщательно перемешать, смазать этой смесью лук-шалот и запечь при 250 °С в духовке в течение 5 минут до образования красивой румяной корочки.

Отвар от лука вскипятить, положить в него мидии. Когда они раскроются, проварить еще 1 минуту и снять с огня. Нераскрывшиеся мидии выбросить.

Подавать мидии в раковинах, дополнив приготовленным луком-шалотом.

Мидии с персиками и пеперони

Пеперони – 60 г
Персики – 2 шт.
Оливковое масло – 50 мл
Чеснок – 2 зубчика
Мидии свежие – 1,5 кг
Белое сухое вино – 120 мл
Микс зелени (петрушка и кинза) – 40 г

12 мин

124 ккал

Пеперони нарезать ломтиками, затем – соломкой. Персики нарезать дольками, удалив косточки.

В сотейнике разогреть оливковое масло, слегка обжарить на нем чеснок и пеперони, засыпать промытые мидии.

Влить вино, добавить ломтики персиков. Закрыть крышкой и готовить 2–3 минуты.

При подаче выложить мидии с персиками в тарелки, посыпать зеленью.

Пеперони – итальянская острая разновидность салями, чаще всего она изготавливается из свинины, но бывает также говяжья, куриная или смешанная. Именно тонкие ломтики пикантной пеперони обычно используются в качестве начинки для пиццы.

Запеченные мидии в остром соусе

Мидии киви – 24 шт.
Икра летучей рыбы (тобико) оранжевая – 15 г
Шнитт-лук – 10 г
Перец чили – 2 шт.
Кинза – 20 г
Лайм – 4 шт.
Для соуса спайси
Майонез японский – 400 г
Соус самбал олек – 40 г

28 мин

137 ккал

Мидии отделить от раковин, очистить от внутренностей, промыть.

Приготовить соус спайси: хорошо перемешать майонез и соус самбал олек.

На половинку раковины мидии положить саму мидию, посыпать икрой летучей рыбы, мелко нарезанным шнитт-луком, сверху полить соусом спайси. Проделать то же самое со всеми мидиями.

Переложить раковины с мидиями на противень или в большую форму для запекания. Подрумянить под грилем, затем довести до готовности в духовке в течение 3–5 минут при 170–180 °С.

Достать готовые мидии из духовки, переложить на тарелки, на каждую мидию положить колечко перца чили и веточку кинзы. В центр каждой тарелки положить разрезанный на половинки или четвертинки лайм.

Самбал олек – это жгучий азиатский соус, представляющий собой густую пасту из измельченного свежего перца чили, молотого красного перца, соли, сахара, уксуса, лайма и лемонграсса. В рецепте его можно заменить острой перечной аджикой с

добавлением лимонного или лаймового сока.

Пельмени с мидиями

Отварные мидии без раковин – 500 г
Лук – 150 г
Сливочное масло – 50 г
Сметана и зелень для подачи
Соль, перец
Для теста
Мука – 1,5 стакана
Яйцо – 1 шт.
Вода – 100 мл
Соль

45 мин

141 ккал

Приготовить тесто для пельменей:

– Высыпать муку на стол горкой и сделать сверху небольшое углубление.

– Аккуратно влить в углубление яйцо и подсоленную холодную воду.

– Перемешивать, постепенно собирая муку со всех сторон, до тех пор пока не получится крутое тесто.

– Хорошо вымесить тесто руками до однородности.

Мидии и репчатый лук мелко порубить, обжарить на сливочном масле, остудить.

Тонко раскатать тесто, вырезать заготовки для пельменей, выложить на них начинку из мидий, слепить пельмени.

Отварить пельмени в подсоленной воде. Подать к столу со сметаной и зеленью (укропом и петрушкой).

Устрицы, запеченные со шпинатом

Устрицы – 12 шт.
Шпинат – 100 г
Сливочное масло – 25 г
Сыр твердый – 60 г
Зелень – 25 г

30 мин

122 ккал

Устрицы аккуратно вскрыть и оставить на одной створке раковины. Выложить в форму для запекания.

Шпинат перебрать, удалить стебли, слегка обжарить на сливочном масле и уложить сверху на устрицы.

Сыр натереть, посыпать устрицы со шпинатом и поставить запекаться в духовку, разогретую до 180 °С на 15 минут. При подаче посыпать зеленью.

Устрицы, с их нежнейшим мясом, – главный из морских деликатесов. Наилучшим вкусом обладают моллюски с тяжелой раковиной, в длину не превышающей 12 см (более крупные устрицы слегка жестковаты). Если вы покупаете свежие устрицы, выбирайте только те, у которых целые, неповрежденные створки. Устрицы должны быть живыми. Это несложно проверить – лишь живые моллюски могут так крепко сжимать створки своих раковин, что их с трудом удается открыть ножом.

Салат из свежих овощей с морским гребешком

Помидоры – 200 г
Огурцы – 160 г
Маслины без косточек – 60 г
Каперсы – 20 г
Оливковое масло – 70 мл
Лимон – 50 г
Морские гребешки – 400 г
Чеснок – 1 зубчик
Свежий тимьян – 3 г
Зеленый салат – 80 г
Соус терияки – 20 мл
Соль, перец

12 мин

117 ккал

Помидоры и огурцы нарезать кубиками среднего размера, добавить маслины и каперсы, заправить частью оливкового масла и выжатым из лимона соком.

На сильно раскаленной сковороде на оливковом масле быстро обжарить гребешки с двух сторон до золотистого цвета с добавлением чеснока и тимьяна. Посолить и поперчить по вкусу.

На тарелки выложить салатные листья, сверху – овощной салат, рядом разложить обжаренные гребешки, полить соусом терияки.

Тартар из морских гребешков с мятным манго

Морские гребешки – 12 шт.
Лайм – 1 шт.
Манго спелое – 1 шт.
Мята свежая – 2–3 веточки
Имбирь свежий – 10 г
Шнитт-лук – 15 г
Лук-шалот – 1 шт.
Рыбный соус – 18 мл
Оливковое масло – 100 мл
Соль, перец

10 мин

135 ккал

Морские гребешки мелко нарезать. Из лайма вырезать сегменты без пленок, мелко порубить.

Мякоть манго и листочки мяты мелко нарезать и смешать друг с другом.

Соединить гребешки, натертый имбирь, мелко нарезанные шнитт-лук и шалот, влить рыбный соус и оливковое масло, добавить рубленый лайм, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать.

Выложить на тарелки тартар из гребешков, дополнить смесью манго с мятой.

Крем-брюле из морских гребешков с мятным соусом бешамель

Морские гребешки – 200 г
Тростниковый сахар – 60 г
Соль, перец
Для мятного соуса бешамель
Молоко – 300 мл
Чеснок – 2 зубчика
Мята – 1 пучок
Сливочное масло – 100 г
Мука миндальная – 90 г
Свеженатертый мускатный орех – щепотка
Соль, перец

45 мин

145 ккал

Приготовить соус:

– Молоко вскипятить с чесноком и веточками мяты (без листьев), процедить.

– На сливочном масле обжарить миндальную муку.

– Соединить обжаренную муку с ароматизированном молоком, добавить мускатный орех, посолить и поперчить, довести до кипения, проварить 3–5 минут.

– Добавить листочки мяты, проварить на очень слабом огне 10 минут под крышкой, процедить через частое сито.

Гребешки разрезать на 4–6 частей, посолить и поперчить, положить в небольшие формочки для запекания.

Залить гребешки горячим мятным соусом бешамель, посыпать тростниковым сахаром, поместить под гриль до образования золотистой корочки.

Морские гребешки в соусе марсала

Морские гребешки – 30 шт.
Сливочное масло – 100 г
Тимьян свежий – 10 веточек
Соль, перец
Для соуса марсала
Вино марсала – 500 мл
Лук-шалот – 2 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Имбирь свежий – 30 г
Тимьян свежий – 5 веточек
Свежемолотый черный перец

30 мин

139 ккал

Приготовить соус марсала. Лук, чеснок и имбирь очистить, но не нарезать. Смешать со всеми оставшимися ингредиентами соуса, уварить до уменьшения жидкости в объеме в 3 раза, процедить.

Гребешки обжарить на сливочном масле с тимьяном с обеих сторон, посолить и поперчить по вкусу. Подавать в соусе марсала.

Марсала – это сицилийское крепкое десертное вино. Его выдерживают в дубовых бочках и добавляют небольшое количество бренди для достижения характерного вкуса и аромата, в чем-то схожего с мадерой. Адмирал Нельсон считал марсалу вином, «достойным трапезы любого самого привередливого лорда». После победы при Трафальгаре британцы стали называть марсалу «вином победы».

Морские гребешки в пармской ветчине

Морские гребешки крупные – 20 шт.
Оливковое масло – 60 мл
Лимон – 1/2 шт.
Ломтики пармской ветчины – 20 шт.
Лайм – 1 шт.
Зелень для подачи
Перец

20 мин

149 ккал

Гребешки смешать с оливковым маслом, выжатым из лимона соком, добавить перец по вкусу.

Аккуратно обернуть каждый гребешок ломтиком ветчины и нанизать на вымоченную в холодной воде деревянную шпажку.

Обжарить гребешки в ветчине на гриле с двух сторон. Подать с ломтиками лайма и зеленью.

Пармская ветчина – итальянский сыровяленый свиной окорок с изысканным сладковатым вкусом, ярким ароматом и низкой калорийностью, который «созревает» в течение 1–2 лет. Употребляют пармскую ветчину нарезанной тончайшими, почти прозрачными ломтиками, обычно с тортеллини, жареной свининой или кусочками дыни.

Гратен из морских гребешков и кальмаров

Морские гребешки – 300 г
Мини-кальмары – 300 г
Масло оливковое – 100 мл
Имбирь тертый – 10 г
Апельсин (цедра) – 1 шт.
Лимон – 1 шт.
Соль, перец
Для соуса бешамель
Молоко – 300 мл
Чеснок – 2 зубчика
Тимьян свежий – 5 веточек
Мука миндальная – 90 г
Сливочное масло – 100 г
Свеженатертый мускатный орех – щепотка
Мята и вяленые помидоры для украшения
Соль, перец

35 мин

133 ккал

Гребешки и кальмары обжарить на раскаленной сковороде с оливковым маслом с двух сторон, посолив и поперчив по вкусу. Снять со сковороды и переложить в посуду для запекания. Посыпать тертым имбирем и цедрой апельсина.

Приготовить соус бешамель:

– Молоко вскипятить с чесноком и тимьяном, процедить.

– Обжарить миндальную муку на сливочном масле.

– Соединить муку с ароматизированным молоком, добавить мускатный орех, посолить и поперчить, довести до кипения, проварить 3–5 минут.

– Процедить готовый соус через частое сито.

Залить приготовленным соусом гребешки и запечь в духовке в течение 10 минут при 180 °С. Подавать с долькой лимона, украсив листочками мяты и кусочками вяленых помидоров.

Морские гребешки в шафранном соусе

Лук-шалот – 1 шт.
Масло оливковое – 100 мл
Куриный бульон – 100 мл
Сливки 11 % – 300 мл
Пармезан тертый – 40 г
Шафран – щепотка
Морские гребешки – 12 шт.
Лимон (цедра) – 1/2 шт.
Соль, перец

40 мин

132 ккал

Очищенный лук-шалот измельчить в блендере, обдать получившуюся кашицу кипятком, слегка прогреть в сотейнике на половине оливкового масла.

Влить в сотейник с луком куриный бульон, проварить в течение 5 минут. Добавить сливки и пармезан, уварить вдвое, посолить и поперчить. Процедить через частое сито, поставить на огонь, добавить шафран, оставшееся оливковое масло, снятую с лимона и ошпаренную кипятком цедру, варить еще 10 минут.

Гребешки посолить и поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и обжарить на сковороде гриль с обеих сторон. Подавать готовые гребешки в шафранном соусе.

Горячая закуска из морских гребешков

Красный лук – 50 г
Грейпфрут – 1 шт.
Салат зеленый – 120 г
Горчица – 20 г
Оливковое масло – 120 мл
Винный уксус – 10 мл
Морские гребешки – 400 г
Сливочное масло – 50 г
Вермут – 80 мл
Соль, перец

20 мин

129 ккал

Лук нарезать кольцами, грейпфрут очистить и разобрать на сегменты без пленок, промытый и обсушенный салат нарвать руками.

Горчицу, оливковое масло и винный уксус смешать и заправить приготовленный салат.

Гребешки быстро обжарить на сливочном масле, приправить солью и перцем, влить вермут и немного выпарить.

Готовые гребешки выложить на салат, украсить кольцами лука и сегментами грейпфрута.

Морепродукты ассорти

Хотя территория нашей страны и омывается одиннадцатью морями, в повседневном рационе жителей России блюда из морепродуктов традиционно были редкими. К счастью, ситуация меняется, и сегодня мы все чаще обращаем внимание на полезные и вкусные дары моря. Морепродукты богаты белками, минералами и витаминами, в их состав входят полиненасыщенные жирные кислоты, полезные для здоровья. Например, в Японии, где рыба и морепродукты составляют основу рациона, жители страны практически не страдают заболеваниями щитовидной железы. Также ученые подсчитали, что регулярное употребление морепродуктов (дважды в неделю) на треть понижает риск сердечных заболеваний. Важно и то, что в сравнении с мясом морепродукты гораздо легче и быстрее усваиваются, они обладают пониженной калорийностью, что позволяет включать их практически в любую систему диетического питания.

Креветки в панцире и без, мидии очищенные и в раковинах, филе кальмара или его щупальца, консервированное крабовое мясо и морские гребешки, а также морской коктейль – ассорти из вышеперечисленных даров моря – все эти продукты доступны круглый год и уже не являются экзотикой. Попробуйте приготовить их, следуя рецептам этого раздела, и вы поймете, что блюда из морепродуктов – это быстро, просто и потрясающе вкусно!

Ассорти из морепродуктов с овечьим сыром и тостами

Мини-кальмары – 100 г
Креветки тигровые – 100 г
Мидии голубые – 100 г
Морские гребешки – 100 г
Чеснок – 3 зубчика
Перчик чили – 1 шт.
Розмарин свежий – 2 веточки
Оливковое масло – 100 мл
Петрушка – 1 пучок
Сливочное масло – 50 г
Сыр пекорино – 100 г
Хлебцы пшеничные или ржаные – 12 шт.
Соль, перец

18 мин + маринование

129 ккал

Обработанные морепродукты замариновать в смеси мелко нарезанных чеснока и перчика чили, нарубленных иголочек розмарина и оливкового масла. Оставить мариноваться в течение 30 минут в холодильнике.

Обжарить маринованные морепродукты на раскаленной сковороде, посолив и поперчив, в конце жарки добавить рубленую петрушку и сливочное масло.

Подавать, посыпав натертым сыром пекорино и дополнив пшеничными или ржаными хлебцами.

Морской коктейль в шотах

Морской коктейль (свежемороженый) – 500 г
Сладкий перец – 100 г
Лук-шалот – 15 г
Маслины без косточек – 50 г
Петрушка – 5 г
Чеснок – 1 зубчик
Оливковое масло – 50 мл
Соевый соус – 30 мл
Лимон – 1 шт.
Соль, перец

1 ч

119 ккал

Морепродукты отварить в подсоленной воде до размягчения (30–50 минут). Слить воду и промыть от мелких частичек, некрупно нарезать.

Сладкий перец, шалот и маслины нарезать мелкими кубиками. Петрушку и чеснок порубить произвольно.

На оливковом масле прогреть шалот, сладкий перец, чеснок и маслины. Добавить морепродукты, соевый соус, соль, перец и выжатый из половины лимона сок (вторую половину оставить для украшения).

Остудить смесь, разложить по шотам и украсить ломтиками лимона.

Шот (англ. *Shot* – выстрел) – это стопка объемом 57 мл, которая традиционно используется для подачи крепких спиртных напитков, таких как водка, текила и т. п., а также для коктейлей, которые выпиваются одним глотком. Подача закусок в миниатюрных шотах – модный современный тренд.

Салат с маринованными морепродуктами и пикантными тостами

Кальмары – 400 г
Креветки – 400 г
Каракатицы – 400 г
Оливковое масло – 100 мл
Тимьян – 15 г
Чеснок – 6 зубчиков
Перец чили – 2 шт.
Кинза – 30 г
Маслины – 80 г
Оливки – 80 г
Грейпфрут – 1–2 шт.
Микс салатных листьев – 80 г
Тосты из бородинского хлеба – 4–8 шт.
Соль, перец

35 мин

110 ккал

Кальмаров очистить и нарезать на небольшие кусочки, креветок очистить от панцирей, удалить кишечную вену. Каракатиц очистить от пленок и вместе с кальмарами быстро проварить в подсоленной воде, охладить.

На раскаленной сковороде с частью оливкового масла, тимьяном и чесноком быстро обжарить морепродукты, добавив нарезанный кольцами перец чили, соль, молотый черный перец и листья кинзы.

Снять сковороду с огня, добавить маслины и оливки, а также очищенные от пленок сегменты грейпфрута.

Выложить теплый салат в тарелки, сверху положить салатные листья, заправленные соком грейпфрута и оливковым маслом. Дополнить тостами из бородинского хлеба.

Чтобы приготовить пикантные тосты из бородинского хлеба, его нужно нарезать ломтиками

толщиной 4–5 мм, положить на противень, сбрызнуть оливковым маслом, посолить, поперчить, добавить перец чили, чеснок и свежий тимьян, поместить подсушиваться в духовку при низкой температуре на 20 минут, а затем поставить в хорошо проветриваемое место, чтобы тосты окончательно подсохли.

Салат из морепродуктов с соусом карри

Мини-кальмары – 200 г
Креветки крупные – 200 г
Мидии голубые – 200 г
Морские гребешки – 200 г
Масло оливковое – 200 мл
Чеснок – 1 головка
Тимьян свежий – 10 веточек
Вино сухое белое – 100 мл
Сливочное масло – 50 г
Петрушка – 1 пучок
Помидоры бакинские – 10 шт.
Салат фризе – 1 кочан
Салат радиккьо – 1 кочан
Салат корн – 150 г
Руккола – 300 г
Бальзамический уксус – 50 мл
Мед – 100 г
Соус карри – 300 г
Соль, перец
Для соуса карри
Масло оливковое – 50 мл
Лук-шалот – 3 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Карри (порошок) – 10 г
Куркума – щепотка
Куриный бульон или вода – 300 мл
Сливки 22 % – 100 мл
Соль, перец

45 мин

121 ккал

Морепродукты почистить, обжарить на половине оливкового масла с чесноком и тимьяном. В конце жарки влить вино, выпарить. Добавить сливочное масло и рубленые листочки петрушки, посолить и поперчить.

Помидоры нарезать на 4 части, смешать салатными листьями, произвольно нарванными руками, заправить

оставшимся оливковым маслом и бальзамическим уксусом.

Приготовить соус. На оливковом масле обжарить произвольно нарезанный лук с чесноком, карри и куркумой. Влить куриный бульон или воду, проварить 10 минут. Добавить сливки, варить еще 5 минут, в конце посолить и поперчить. Измельчить до кремообразного состояния в блендере, протереть через частое сито.

Готовые морепродукты смешать с соусом карри и разложить на тарелки, сверху выложить салатные листья с помидорами.

Севиче из морепродуктов с помидорами в кисло-сладком соусе

Креветки – 160 г
Морские гребешки – 160 г
Филе кальмара – 160 г
Мидии-киви – 160 г
Оливковое масло – 100 мл
Чеснок – 2 зубчика
Имбирь свежий – 15 г
Кисло-сладкий соус – 100 г
Соевый соус – 20 мл
Помидоры – 300 г
Петрушка – 20 г

15 мин

134 ккал

Подготовленные морепродукты обжарить на части оливкового масла с зубчиком чеснока и мелко нарубленным имбирем.

Добавить в сковороду с морепродуктами кисло-сладкий и соевый соусы, перемешать.

Помидоры нарезать средними ломтиками, обжарить на оставшемся оливковом масле с обеих сторон и выложить на тарелки. Сверху на них выложить теплые морепродукты и украсить петрушкой.

Севиче – это распространенное в странах Латинской Америки блюдо из рыбы или морепродуктов, чьей родиной считается Перу. Оригинальный рецепт севиче представляет собой мелко нарезанную сырую рыбу различных сортов, маринованную в течение 15 минут в соке лайма.

Отварные морепродукты с песто из кинзы

Вода – 2 л
Имбирь натертый – 60 г
Перчик чили рубленый – 20 г
Лемонграсс – 2 шт.
Кинза – 2 пучка
Лавровый лист – 3 шт.
Чеснок – 1 головка
Мини-кальмары – 100 г
Креветки крупные – 100 г
Мидии голубые – 100 г
Морские гребешки – 100 г
Соль, перец
Для песто
Кинза – 1 пучок
Масло оливковое – 100 мл
Кедровые орешки – горсть
Грецкие орехи очищенные – 20 г
Пармезан тертый – 50 г
Чеснок – 2 зубчика
Соль

1 ч 15 мин

141 ккал

Воду соединить со всеми ингредиентами, кроме морепродуктов, довести до кипения при закрытой крышке, затем огонь уменьшить до минимума, варить 15 минут, далее настоять 30 минут при закрытой крышке.

Отвар процедить. Довести до кипения, положить обработанные морепродукты и, накрыв крышкой, снять с огня. Оставить на 20 минут.

Приготовить песто: измельчить все ингредиенты блендером до зернистого пюре.

С морепродуктов слить жидкость, разложить на тарелки и дополнить песто.

Теплый салат с морепродуктами

Тигровые креветки – 100 г
Морские гребешки – 120 г
Мидии – 60 г
Филе кальмара – 60 г
Оливковое масло – 30 мл
Тимьян – 5 г
Чеснок – 1 зубчик
Помидоры черри – 100 г
Микс салатных листьев – 160 г
Лимоны – 2 шт.
Соль, перец
Для соуса
Соевый соус – 30 мл
Маринад из-под имбиря – 20 мл
Мед – 30 г
Оливковое масло – 40 мл

20 мин

110 ккал

Приготовить соус, смешав все ингредиенты до однородности.

Креветки, гребешки и мидии очистить, филе кальмара без пленок нарезать на ромбики, обжарить все на оливковом масле с добавлением тимьяна и чеснока, посолить и поперчить по вкусу.

Помидоры разрезать пополам, смешать с теплыми морепродуктами и заправить приготовленным соусом.

Выложить салатные листья горкой, вокруг положить морепродукты и украсить дольками лимона.

Теплые артишоки с морепродуктами

Осьминожки – 80 г
Креветки тигровые – 240 г
Морские гребешки – 300 г
Крабовое мясо – 200 г
Оливковое масло – 150 мл
Чеснок – 4 зубчика
Тимьян – 12 г
Артишоки, маринованные в масле – 24 шт.
Сливочное масло – 60 г
Лимоны – 2 шт.
Микс салатных листьев – 80 г
Соль, перец

15 мин

120 ккал

Обработанные морепродукты обжарить на оливковом масле с добавлением чеснока и тимьяна до золотистой корочки.

Добавить разрезанные пополам артишоки и сливочное масло. Прогреть все вместе, посолить, поперчить.

Выложить готовый салат на блюдо, украсить дольками лимона и миксом салатных листьев.

Теплый салат с морепродуктами, редисом и фенхелем

Креветки – 120 г
Кальмары – 120 г
Мидии – 120 г
Морские гребешки – 120 г
Оливковое масло – 70 мл
Чеснок – 2 зубчика
Тимьян свежий – 5 г
Помидоры черри – 60 г
Огурцы – 60 г
Редис – 80 г
Фенхель – 60 г
Каперсы – 40 г
Маслины без косточек – 60 г
Лимон – 60 г
Соль, перец

15 мин

129 ккал

Обработанные морепродукты обжарить на части оливкового масла с добавлением чеснока и тимьяна до готовности, посолить и поперчить по вкусу.

Помидоры разрезать на две части, огурцы, редис и фенхель нарезать тонкими ломтиками.

К тонко нарезанным овощам добавить каперсы, маслины и обжаренные морепродукты. Заправить оставшимся оливковым маслом и соком, выжатым из лимона, посолить и поперчить по вкусу.

Суп с морепродуктами

Дорада – 2 шт.
Сибас – 2 шт.
Креветки крупные – 100 г
Масло оливковое – 100 мл
Лук-шалот – 4 шт.
Морковь – 2 шт.
Стебель сельдерея – 1 шт.
Помидоры в собственном соку – 350 г
Вода – 5 л
Мини-кальмары – 100 г
Мидии голубые – 100 г
Морские гребешки – 100 г
Чеснок – 1 головка
Тимьян свежий – 10 веточек
Базилик зеленый – 1 пучок
Вино сухое белое – 100 мл
Соль, перец

4.5 ч

108 ккал

С рыбы снять филе, креветки очистить от панцирей, но не выбрасывать их.

В большой кастрюле с толстым дном на половине оливкового масла обжарить произвольно нарезанные шалот, морковь и стебель сельдерея, панцири креветок и рыбные кости. Добавить резаные помидоры в собственном соку, готовить вместе еще 5 минут, постоянно помешивая. Влить воду, слегка подсолить, довести до кипения, убавить огонь и варить на слабом огне 4 часа, затем процедить.

Обработанные морепродукты обжарить с чесноком и тимьяном на оливковом масле, влить вино и слегка выпарить. Переложить морепродукты в сваренный бульон, довести до кипения. Варить несколько минут, в конце добавить листочки зеленого базилика, нарванные руками, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом[9].

Кокот с морепродуктами

Креветки тигровые – 120 г
Крабовое мясо – 80 г
Морские гребешки – 120 г
Лук-шалот – 20 г
Оливковое масло – 50 мл
Сыр фетаки – 200 г
Яичный желток – 1 шт.
Лимоны – 2 шт.
Перец

18 мин

137 ккал

Обработанные морепродукты нарезать на небольшие кусочки, лук-шалот нарезать мелкими кубиками, все обжарить на оливковом масле. Не солить, но поперчить.

Для соуса сыр фетаки соединить с желтком, взбить до однородной массы.

Морепродукты уложить в кокотницы, залить соусом и запечь в духовке при 200 ˚С в течение 2 минут.

При подаче дополнить половинкой лимона.

Кокот (*Cocotte*) – это изысканное блюдо французской кухни: мелко нарезанные продукты в соусе, запеченные в специальных маленьких порционных формочках с ручкой (керамических или металлических) – кокотницах.

Морепродукты с брокколи и соевым соусом

Брокколи – 800 г
Оливковое масло – 40 мл
Мидии – 150 г
Тигровые креветки – 8 шт.
Морские гребешки – 250 г
Кальмары – 300 г
Чеснок – 2 зубчика
Белое сухое вино – 150 мл
Соевый соус – 120 мл

10 мин

113 ккал

1 Брокколи разобрать на соцветия, быстро обжарить с чесноком на оливковом масле.

2 Добавить в сковороду с брокколи обработанные и нарезанные морепродукты.

3 Влить вино и соевый соус, проварить 2–3 минуты и выложить в тарелки.

4 Полить готовое блюдо соусом со сковороды.

Морепродукты темпура с пикантным соусом

Мясо краба (2-я фаланга) – 100 г
Морские гребешки – 160 г
Креветки – 120 г
Осьминожки (москардини) – 40 г
Масло фритюрное – 1 л
Банановый лист – 4 полоски
Соль
Для кляра
Мука темпурная – 200 г
Вода – 160 мл
Соль
Для соуса
Паста для кимчи (острая корейская паста) – 1 ч. л.
Майонез – 100 г

20 мин

129 ккал

Приготовить кляр: темпурную муку смешать с водой до консистенции кефира, добавить соль по вкусу.

Приготовить соус: перемешать пасту для кимчи с майонезом.

Обработанные морепродукты посолить, окунуть в кляр и жарить во фритюре при температуре 145 °C до золотистой корочки. Подать с соусом на банановом листе.

Морепродукты карри

Мясо краба (2-я фаланга) – 100 г
Морские гребешки – 160 г
Креветки тигровые – 120 г
Осьминожки (москардини) – 40 г
Лук-шалот – 20 г
Чеснок – 2 зубчика
Оливковое масло – 80 мл
Паста карри острая – 20 г
Рыбный бульон – 200 мл
Сливочное масло – 20 г
Микс салатных листьев – 80 г
Соль

20 мин

106 ккал

Морепродукты очистить, обжарить с кубиками шалота и чеснока на 60 мл оливкового масла.

Добавить пасту карри, влить рыбный бульон, досолить по вкусу. Загустить сливочным маслом.

Уложить морепродукты в глубокие пиалы и украсить зеленым салатом, заправленным оставшимся оливковым маслом.

Москардини – это маленькие осьминожки, чье нежное мясо имеет легкий мускатный аромат и особо ценится кулинарами. Если они совсем мелкие, их не режут, а готовят целиком.

Ассорти из морепродуктов с овощами вок и соусом из кинзы

Креветки – 160 г
Морские гребешки – 160 г
Филе кальмара – 160 г
Мидии-киви – 160 г
Оливковое масло – 100 мл
Чеснок – 2 зубчика
Тимьян – 5 г
Сладкий перец – 180 г
Стебли сельдерея – 150 г
Цукини – 180 г
Шампиньоны – 150 г
Кунжутное масло – 70 мл
Соевый соус – 50 мл
Рыбный соус – 20 мл
Кунжут – 5 г
Зелень для украшения
Соль, перец
Для соуса
Кинза – 70 г
Кедровые орешки – 15 г
Оливковое масло – 40 мл
Соль, перец

25 мин

126 ккал

Приготовить соус. Кинзу, кедровые орешки, соль и перец по вкусу с добавлением оливкового масла измельчить в блендере до получения однородной массы.

Подготовленные морепродукты посолить, поперчить по вкусу и обжарить на оливковом масле с добавлением 1 зубчика чеснока и тимьяна до готовности.

Сладкий перец, стебли сельдерея и цукини нарезать средней соломкой, грибы разрезать на шесть частей. Овощи с грибами обжарить на кунжутном масле с добавлением соевого и рыбного соуса, кунжута и оставшегося мелко нарубленного чеснока.

На тарелки выложить немного соуса, сверху разложить

готовые овощи, на них сверху – морепродукты, украсить зеленью.

Морепродукты в пергаменте

Филе морского окуня – 500 г

Ассорти морепродуктов (креветки, каракатицы, кальмары, мидии) – 1 кг

Лук – 150 г

Чеснок – 2 зубчика

Помидоры – 150 г

Оливковое масло – 60 мл

Лимон – 1 шт.

Моцарелла – 200 г

Базилик – 20 г

Соль, перец

30 мин

130 ккал

Из пергамента (бумаги для выпечки) вырезать 4 больших круга и свернуть каждый пополам. Выложить на половину кругов филе окуня, сверху разложить морепродукты.

Лук, чеснок и помидоры мелко порубить, положить на морепродукты, залить оливковым маслом и выжатым из лимона соком, приправить по вкусу солью и перцем.

Моцареллу нарезать кружочками и уложить поверх слоя овощей. Прикрыть продукты пергаментом, закрепив края конвертика (как у пельменей). Запекать в духовке при 180 °С 10–15 минут.

Перед подачей конверты раскрыть и добавить листочки базилика.

Шашлычки якитори из морепродуктов

Морские гребешки – 200 г
Мидии-киви – 8 шт.
Креветки тигровые – 160 г
Растительное масло – 40 мл
Саке – 60 мл
Лимон – 1 шт.
Для соуса якитори
Куриные кости – 200 г
Лук – 30 г
Морковь – 20 г
Саке – 60 мл
Мирин – 80 мл
Соевый соус – 150 мл
Сахар – 80 г

45 мин

108 ккал

Приготовить соус. Куриные кости хорошо обжарить. Лук и морковь очистить и разрезать пополам, обжарить их без масла. В сотейнике смешать все остальные ингредиенты и поставить на слабый огонь. Добавить обжаренные куриные кости и овощи, томить на слабом огне, пока жидкость не выпарится на треть, затем процедить через сито и остудить.

Очистить креветки от панциря, сделать надрез вдоль спинки и удалить кишечную вену. Гребешки нарезать на крупные кусочки, мидии вынуть из раковин, зачистить от внутренностей.

На бамбуковую шпажку надеть креветку, затем гребешок, затем мидию. Насадить на шпажки в такой же последовательности все ингредиенты.

На хорошо разогретую сковороду влить масло и аккуратно выложить шашлычки. Обжарить с одной стороны до золотистой корочки, затем перевернуть на другую сторону и так же обжарить. Влить саке и накрыть сковороду крышкой. Дождаться, пока саке полностью не выпарится, затем влить соус якитори, разогреть и снять с плиты.

На тарелки выложить готовые шашлычки, полить оставшимся соусом, рядом положить дольки лимона.

Котлетки из морепродуктов

Креветки тигровые – 100 г
Морские гребешки – 100 г
Крабовое мясо – 100 г
Филе судака – 300 г
Лук – 60 г
Растительное масло – 20 мл
Сливочное масло – 100 г
Яйцо – 1 шт.
Оливковое масло для жарки – 50 мл
Микс салатных листьев – 120 г
Оливковое масло – 40 мл
Лимоны – 2 шт.

25 мин

133 ккал

Обработанные морепродукты и филе судака хорошо отжать от лишней влаги и пропустить через мясорубку.

Репчатый лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на растительном масле.

Предварительно размягченное сливочное масло смешать с приготовленным фаршем, добавить жареный лук и яйцо. Массу отбить и сформовать котлетки по 80 г в виде шайб толщиной 1,5 см.

Обжарить котлетки с двух сторон на оливковом масле и довести до готовности в духовке при 180 °С в течение 10 минут.

Подать с зеленым салатом, заправленным оливковым маслом. Дополнить каждую порцию дольками лимона.

Плов с морепродуктами

Лук-шалот – 20 г
Морковь – 100 г
Креветки тигровые – 60 г
Мидии очищенные – 80 г
Морские гребешки – 80 г
Мясо краба – 50 г
Мини-осьминоги – 40 г
Рис пропаренный – 300 г
Оливковое масло – 100 мл
Тимьян – 10 г
Чеснок – 2 зубчика
Шафран – 0,5 г
Белое сухое вино – 150 мл
Рыбный бульон – 600 мл
Зеленый базилик – 20 г
Соль, перец

1 ч

152 ккал

Лук-шалот и морковь нарезать кубиками. Очищенные морепродукты нарезать на небольшие кусочки, примерно одинаковые по размеру. Рис хорошо промыть и откинуть на дуршлаг, обсушить.

Обжарить подготовленные ингредиенты на оливковом масле, добавить чеснок и шафран, влить вино и слегка выпарить. Выложить рис поверх морепродуктов.

Залить рыбным бульоном (на одном уровне с рисом). Довести до кипения, накрыть крышкой и поставить на слабый огонь на 30–40 минут.

Все хорошенько перемешать, выложить на блюдо и украсить базиликом.

Рис с морепродуктами

Цукини – 40 г
Морковь – 40 г
Лук – 40 г
Сладкий перец (3-х цветов) – 40 г
Баклажан – 40 г
Чеснок – 4 зубчика
Морской коктейль – 200 г
Растительное масло – 50 мл
Сливочное масло – 20 г
Рис отварной – 600 г
Саке – 50 мл
Соевый соус – 60 мл
Кунжутное масло – 10 мл
Кунжут – 10 г
Соль, перец

25 мин

155 ккал

Все овощи очистить и нарезать мелкими кубиками. Чеснок мелко нарубить. Все перемешать, просушить бумажной салфеткой.

Морской коктейль промыть, просушить в бумажной салфетке.

На разогретую сковороду влить масло, хорошо его разогреть и положить обжариваться морской коктейль. Через пару минут добавить нарезанные овощи. Посолить, поперчить, перемешать. Положить сливочное масло и выложить отварной рис.

Влить саке и размять лопаткой, чтобы не было комков. Все тщательно перемешать. Влить соевый соус и кунжутное масло. Еще раз перемешать.

В глубокие миски выложить готовый рис с морепродуктами, сверху посыпать кунжутом.

Лапша удон с морепродуктами

Лапша удон – 200 г
Цукини – 60 г
Морковь – 60 г
Лук – 60 г
Сладкий перец (3-х цветов) – 60 г
Грибы шиитаке – 50 г
Помидоры – 60 г
Имбирь свежий – 20 г
Зеленый лук – 40 г
Морской коктейль – 250 г
Растительное масло – 50 мл
Приправа хон даши – 7 г
Саке – 60 мл
Рыбный соус – 50 мл
Соевый соус – 50 мл
Устричный соус – 20 мл
Соль, перец

35 мин

141 ккал

Отварить лапшу в кипящей воде до готовности. Промыть под холодной водой и откинуть на дуршлаг.

Нарезать цукини, морковь, лук, сладкий перец и грибы шиитаке соломкой. Помидоры бланшировать, снять кожицу, удалить семена и нарезать соломкой. Имбирь очистить и нарезать соломкой. Зеленый лук нарезать перьями.

Морской коктейль промыть и обсушить с помощью бумажных салфеток.

На хорошо разогретую сковороду влить масло и положить обжариваться морской коктейль. Готовить несколько минут, затем положить нарезанные овощи, посолить и поперчить, обжарить в течение нескольких минут. Добавить отварную лапшу, посыпать приправой хон даши и влить саке, перемешать. Затем добавить рыбный, соевый и устричный соусы, хорошо перемешать.

Выложить на тарелки готовую лапшу, сверху посыпать перьями зеленого лука.

Рисовая лапша с морепродуктами

Древесные грибы – 40 г
Цукини – 60 г
Морковь – 60 г
Лук – 60 г
Сладкий перец (3-х цветов) – 60 г
Перец чили – 1 шт.
Чеснок – 5 зубчиков
Креветки тигровые – 200 г
Морские гребешки – 120 г
Кальмар – 120 г
Лапша рисовая (широкая) – 480 г
Оливковое масло – 40 мл
Приправа хон даши – 10 г
Рыбный соус – 40 мл
Сахар – 20 г
Саке – 50 мл
Соевый соус – 40 мл
Устричный соус – 40 мл
Зеленый лук – 30 г
Соль, перец

40 мин + замачивание

137 ккал

Замочить древесные грибы в воде комнатной температуры. Когда они разбухнут, удалить твердое основание и нарезать соломкой. Цукини, морковь, репчатый лук и сладкий перец так же нарезать соломкой. Перец чили нарезать кольцами. Очистить чеснок.

Очистить креветки от панциря, сделать надрез вдоль спинки и удалить кишечную вену.

Крупно нарезать гребешки на крупные кусочки, кальмара – кольцами средней толщины

Отварить лапшу до готовности, промыть в холодной воде и откинуть на дуршлаг.

На хорошо разогретую сковороду влить масло, положить чеснок, колечки перца чили и морепродукты, обжарить со всех сторон, посолить и поперчить. Добавить овощи и перемешать.

Обжаривать несколько минут до полуготовности. Затем добавить отварную рисовую лапшу, приправу хон даши, рыбный соус и сахар, влить саке и хорошо размешать. Добавить соевый и устричный соусы, вновь хорошо перемешать.

На тарелки выложить готовую лапшу и посыпать сверху перьями зеленого лука.

notes

Примечания

1

Очень важно нежный рыбный шашлык не пересушить – для этого его необходимо постоянно переворачивать.

Это могут быть тимьян или зира, орегано, майоран и т. д., на ваш вкус.

3

В качестве гарнира к сому можно подать отварной картофель, овощи гриль, овощи, приготовленные на пару, картофельное пюре, рис или салат из свежих овощей.

4

Коктейльные креветки – небольшие, полностью очищенные, предварительно отваренные (розовые) и быстрозамороженные. Чаще всего они используются для приготовления салатов.

5

Рокс – это широкий стакан для виски, рома или коктейлей объемом 250–270 мл.

При подаче в соус можно дополнительно добавить рубленые помидоры.

7

Осьминогов можно приготовить и в духовке, нанизав на предварительно замоченные в холодной воде шпажки.

8

По этому рецепту можно так же приготовить паштет из улиток.

9

Подавать суп рекомендуется с подсушенными в духовке гренками из багета.